VISIT…

Nº22

BIKE magazine

COMPETIÇÃO
Azores Challenge

BIKE TEAM

LISBOA ANTIGA
AVALANCHE
BLACKBULLS MARATHON
MARATONA S. BARTOLOMEU DE MESSINES
TRILHOS DA RAIA

AÇORES MTB MARATHON

HYNEK GANHA APESAR DO DILÚVIO

Escola BIKE magazine

SABES QUAL É A MELHOR CADÊNCIA DE PEDALADA PARA TI?

Desmistificamos as crenças antigas e ensinamos-te as novas teorias

TESTES

MERIDA
NINETY SIX 7000

COLUER
Poison 29

KTM
Scarp 29 Master

ROSE
Psycho Path 2

MONDRAKER
Dune Carbon RR

MENSAL
novembro 2015
PVP continente 3,95€
00224
5 601753 001303

Acompanha-nos no facebook
Disponível na App Store
Aplicação Android no Google play

Não existe rotina que nos traga mais prazer do que aquela que nos faz sorrir. NOVA HABIT, a combinação mais divertida entre a velocidade do XC e a versatilidade do All Mountain. Não mudes os teus hábitos, muda para a Habit!

Learn more at: ***cannondale.com/habit***

BIKE magazine

Diretor
CARLOS ALMEIDA PINTO
cpinto@motorpress.pt

Jornalistas
Pedro Pires ppires@motorpress.pt,
Fernando Lebre flebre@motorpress.pt

Colaborações Gonçalo Ramalho, Nuno Amaral,
Nuno Machado, Tiago Aragão, Pedro Maia, Luís Lopes,
David Rosa e Celina Carpinteiro

Redação
bikemagazine@motorpress.pt
mail.bikemagazine@gmail.com
Rua Policarpo Anjos, nº 4, telefone: 214 154 500
1495-742 CRUZ QUEBRADA/DAFUNDO

Arte
Coordenador Miguel Félix
Alice Graça, Filipa Ferreira, Filipa Fonseca,
Joana Prudêncio, Marina Gonçalves, Miguel Ferreira,
Teresa Cohen

Fotografia João Carlos Oliveira, Rui Botas
e Pedro Lopes

motor press lisboa

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente
VOLKER BREID
Vice-Presidente e Administrador-Delegado
JOÃO FERREIRA
Vogal
NORBERT LEHMANN

Diretora-Geral Comercial
CECÍLIA PINA PRATA
Publicidade
Coordenador Ricardo Marques
rmarques@motorpress.pt
Marketing
José Clemente, Maria Teresa Gomes, Vera Santos
Tel: 21 415 45 80
Assinaturas e edições atrasadas: Sara Tomás
Tel: 21 415 45 50 **Fax:** 21 415 45 01
assinaturas@motorpress.pt

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG.
Presidents: Volker Breid / Norbert Lehmann
CEOs: Volker Breid / Henry Allgaier
Director Product Development: Robert Wiljan
Business, Development & Strategy /
Licensing: Alexander Teutsch

Edição, Redação e Administração
Motor Press Lisboa, Edição e Distribuição, S.A., Rua Policarpo Anjos, nº 4,1495-742 CRUZ QUEBRADA/DAFUNDO com o Capital Social de 250 000 Euros, registado no Registo Comercial de Cascais sob o nº 08613, contribuinte nº 502 561 408, Tel. 21 415 4500 Fax 21 415 4501. Publicação registada na Entidade Reguladora para a Comunicação Social sob o nº 116 699. Propriedade – Motor Press Ibérica, S.A. e Cruz Quebrada Media S.A.

Impressão: Sogapal S.A., Queluz de Baixo.
Depósito Legal nº 56041-92.

Distribuição: Urbanos Press - Rua 1º de Maio, Centro Empresarial da Granja, 2525-572 Vialonga

Todos os direitos reservados.
Em virtude do disposto no artigo 68º n.º 2, i) e j), artigo 75º n.º 2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por quaisquer meios técnicos, sem a autorização da Motorpress Lisboa, S.A., da Motor Press Ibérica S.A. e Cruz Quebrada Media S.A. ou da VISAPRESS, Gestão de Conteúdos dos Média, CRL.

Edição escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

Membro ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

EDITORIAL

CARLOS PINTO DIRETOR

Os anos vão passando e também o BTT sofreu grandes alterações em Portugal. Enquanto continuam a proliferar passeios amadores fim de semana após fim de semana, algumas das grandes maratonas do passado foram perdendo fulgor. É verdade que outras surgiram, e algumas delas de grandíssima qualidade, mas não posso deixar de referir que, como é natural, os participantes estão cada vez mais exigentes e, quanto maior a oferta de eventos, maior a qualidade exigida.

Há também eventos com um maior nível de profissionalismo e neste aspeto a nossa redação elege a Maratona MK Makinas, em Tábua, como uma das que deve servir de exemplo, não só pelo traçado, como também pelas marcações, trilhos, abastecimentos e simpatia. Mas não há bela sem senão. Também esta maratona pode estar por um fio, devido a problemas no foro interno da organização.

Enquanto para todos nós é fácil ir a uma jornada betetista e deslumbrarmo-nos com o percurso, deliciarmo-nos com o abastecimento e almoço no final, para os organizadores muitas vezes a logística necessária implica dias sem dormir, dinheiro gasto do próprio bolso, pedir favores a amigos e uma negociação inglória com agentes camarários, autorizações e patrocinadores.

> HÁ QUEM NÃO ACREDITE MAS MUITOS ORGANIZADORES NÃO ESTÃO DE FACTO A GANHAR DINHEIRO COM AS INSCRIÇÕES, AO CONTRÁRIO DO QUE SE PENSA, MAS CONTINUAM A ERGUER AS SUAS ESTRUTURAS POR UMA QUESTÃO DE HONRA.

E agora pergunto eu: do que é que estão à espera para dizer aos organizadores parabéns quando vocês gostam do evento, ou, pelo contrário, deviam mudar isto ou aquilo quando não apreciaram algo? Por vezes isto faz toda a diferença no sucesso ou insucesso de determinada iniciativa...

SUMÁRIO

Edição de NOVEMBRO

ATUALIDADE

03 Staff
04 Sumário
06 Noticiário
22 Estudo de Mercado

ZONA DE TESTES

24 Teste Merida Ninety Six 7000 29
28 Teste KTM Scarp Master 29
32 Teste Mondraker Dune Carbon RR
36 Teste Coluer Poison 293
40 Teste Rose Psycho Path 2
44 TNT

GUIA DE LOJAS

50 Art'Bike

ZONA DE EVASÃO

52 Noticiário e Agenda
53 Bike Team - Parceiros e eventos
58 Passeio Lisboa Antiga / Bike Magazine
62 Maratona Internacional de BTT do Algarve
66 Blackbulls Marathon
70 Avalanche Licor Beirão
74 Maratona Trilhos da Raia

COMPETIÇÃO

78 Azores Bike Challenge
84 Azores UCI MTB Marathon
96 Noticiário de Competição

ESCOLA BIKE

90 A cadência de Pedalada

TESTES

40

Rose Psycho Path 2

TNT

44

Testámos em novembro

De fabrico alemão e num tamanho bastante compacto (e de fácil arrumação), a máquina de lavar de alta pressão Karcher K2.425 é das mais pequenas, leves e eficientes que já tivemos a oportunidade de usar.

FOX FACTORY

ALL-N
FOR 201

34

DOMINA O TRILHO

O que os media tiveram a dizer sobre a Racing Application Development (RAD) 34 no outono passado.

MTB MAG	"... O novo sistema hidráulico FIT 4 vai provavelmente ser outro produto de referência."
ENDURO	"Tenho a certeza que iremos ver esta tecnologia em produção muito em breve e quando a FOX o fizer terá seguramente um produto muito popular nas suas mãos."
pinkbike	"Isto irá seguramente chegar a produção de alguma forma, e FOX irá impressionar as pessoas quando isso acontecer. "

RIDEFOX.COM/34
REDEFINE YOUR LIMITS

MAIS INFORMAÇÕES EM BICIMAX.PT

FAÇA GOSTO EM
FACEBOOK/BicimaxPT

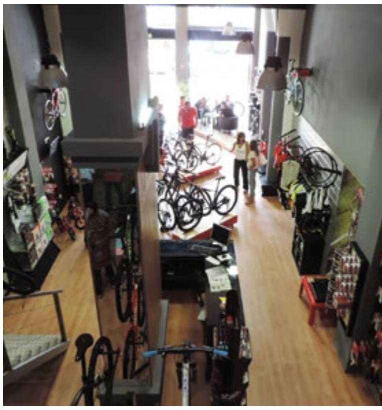
WESTBIKE

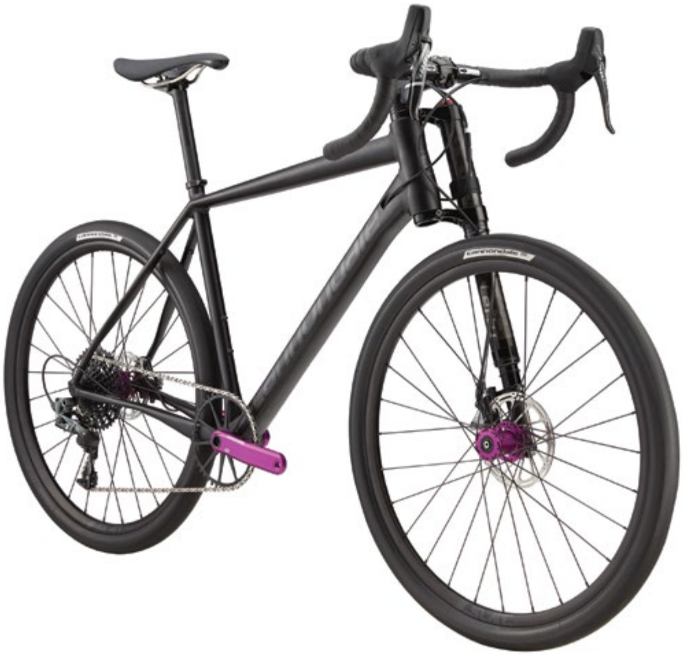
NOVA LOJA EM TORRES VEDRAS

Os fãs de todas as vertentes do ciclismo podem contar agora com uma nova loja em Torres Vedras. A Westbike abriu as portas com mais de 200 m2 dedicados à nossa modalidade, e nela poderás encontrar bicicletas, acessórios, vestuário, serviço de mecânica e muito mais. O ambiente é especial e tem por detrás uma equipa com grande experiência no mundo do ciclismo.

A Westbike situa-se na Avenida General Humberto Delgado, 24B - 2560-272 Torres Vedras e está aberta de segunda a sexta, das 10 às 20h e Sábados das 9 às 18h.

Podes contactar esta loja através do 261 312 059 ou ligando-te a www.westbike.pt.





CANNONDALE PREMIADA

SLATE RECEBE PRÉMIO DE OURO

A Cannondale ganhou um prémio de ouro do Eurobike com a sua Slate Force CX1. O painel de júris é formado por peritos independentes da indústria e a decisão baseia-se na funcionalidade, qualidade do desenho e grau de inovação.

A Slate é uma bicicleta de alumínio pensada para enfrentar tanto o asfalto como pistas de terras, passando por todo o tipo de pavimentos imagináveis, tais como o infame "pavé".

A frente desta bicicleta ostenta a nova suspensão Lefty Oliver, com 30 mm de curso, enquanto a traseira usa o sistema SAVE, que filtra as irregularidades do terreno graças a escoras curtas e achatadas horizontalmente. As escoras de 405 mm e as rodas 650b oferecem maneabilidade a este modelo enquanto os pneus 42c conferem um diâmetro semelhante às rodas 700 mas com um conforto acrescido.

Em cannondale.com podes descobrir tudo acerca desta máquina.

INNOVATION AWARDS

DECATHLON CONTINUA NA LINHA DA FRENTE

A Decathlon Portugal juntou a imprensa nacional numa apresentação no Hotel Olissipo Oriente, onde os 10 produtos mais inovadores da marca foram votados. De entre o lote destacamos o bidon Aptonia Double Use System que se destaca por permitir ingerir água e isotónico em conjunto ou isoladamente, apenas com um clique. Ou seja, podemos alternar a ingestão de água e isotónico (contido dentro de uma pequena cápsula dentro do próprio bidon) bastando para tal puxar para fora o bocal. Deste modo evitamos ter de levar no bolso um gel, com o incómodo de o ter de abrir e rezar para que não esteja demasiado quente. Este bidon estará disponível em 600 ml e existirão cápsulas com sabor a limão, laranja e frutos vermelhos na variante Iso (isotónico convencional) e Iso Plus (para esforços superiores a 2 horas). Na tampa é possível regular a intensidade do sabor (muito ou pouco doce) consoante o gosto de cada um. O bidon custará 7,95 euros e cada recarga não excederá os 0,80 euros. Foi também apresentada a camisola interior Kalenji Cardio com tecido compressivo que possui um cardiofrequencímetro compatível com Bluetooth e Ant+. Por vezes quando usamos a banda esta tem tendência para sair do lugar, por isso esta é uma solução a ter em conta. A camisola custa 24,95 euros (existe também para senhora um top por 19,95 euros), está disponível do S ao XL e conjuga poliéster, elastano e poliuretano.

TECNOLOGIA TEXTREME

CARBONO BERRIA

A empresa TeXtreme apoiou a Berria Bikes no fabrico dos seus quadros de carbono e esta parceria pode ser vista e sentida nos modelos de topo Belador Team 3.0 BR, Belador Evo 3.0 BR, Bravo Team 4.0 BR e Bravo Evo 4.0 BR Infinity 1.

O recurso à tecnologia TeXtreme oferece uma melhor relação entre rigidez e peso e é usada em carros de Formula 1, pranchas de Surf, raquetes de ténis, skis, barcos de remos e em várias aplicações da indústria aeronáutica.

TOMTOM BANDIT

CÂMARA DE AÇÃO

A TomTom lançou a nova câmara de ação Bandit que torna mais fácil e rápido editar e partilhar vídeos.

A TomTom Bandit é a primeira câmara de ação no mercado com um servidor multimédia incluído, que elimina a necessidade de ter de se fazer primeiro o download de um vídeo para o poder editar. A câmara funciona com uma aplicação que permite criar e partilhar vídeos em minutos, simplesmente agitando um smartphone. A câmara de ação Bandit está equipada com uma câmara de movimento e sensores GPS para encontrar e marcar automaticamente os melhores momentos com base na velocidade, altitude, aceleração e ritmo cardíaco. As imagens mais interessantes também podem ser marcadas manualmente através de um botão na própria câmara ou por controlo remoto. A câmara funciona com uma aplicação para smartphone que inclui um visor de captação super rápido. O vídeo pode ser revisto instantaneamente através da aplicação, graças ao servidor multimédia incorporado. No modo de edição, um simples agitar do smartphone cria, no momento, um filme editado. Os utilizadores podem facilmente fazer alterações, adicionar música e acrescentar overlays de métricas preferidas, como velocidade, antes de partilhar com os amigos.

Já estamos a testar uma em exclusivo ibérico, portanto fica atento.

Esta câmara custará 429 euros, para mais informação consulta www.tomtom.com/actionsports.

BTT NO FEMININO

COLEÇÃO SHIMANO

A Shimano lançou a sua nova coleção feminina de sapatos.

Para BTT, os novos sapatos topo de gama WM64 e WM53 introduzem a tecnologia Dynalast, presente nos WM84. Este conceito permite uma melhor adaptação ao contorno do pé.

O WM64 também ostenta a sola Torbal, que é rígida no centro e flexível nas extremidades. O aperto é assegurado por duas fitas de velcro e um aperto milimétrico, enquanto o modelo abaixo, o WM53, tem três fitas de velcro.

Contacta o importador nacional da Shimano em scvouga.pt para mais informações.

Flare RT Tail Light

Luz traseira com 65 lumens para utilização de dia ou noite e que permite ser visível a mais de 2km de distância.
Compatível com o novo comando wireless Transmitr Remote.

SYNC BRACKET SYSTEM
TRANSMITR
ANT+

80€

85€

Transmitr Remote

MAIS INFORMAÇÕES NA TUA LOJA HABITUAL

FAÇA GOSTO EM FACEBOOK/BicimaxPT

BONTRAGER

NOVIDADES GARMIN

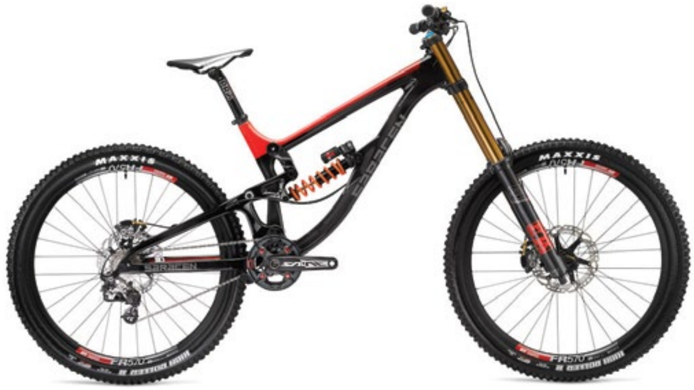
SÉRIE MONTANA

A Garmin anunciou o lançamento dos Montana 610, 680 e 680t, adicionando assim novas unidades à sua popular linha de GPS portáteis. Com uma câmara melhorada de 8MP para fotografias de alta qualidade e com geolocalização, os novos equipamentos da série Montana 600 contam com suporte GLONASS para um posicionamento melhorado, assim como com 250.000 localizações de geocaching instaladas de raiz e capacidade de armazenamento para milhões adicionais. Com um ecrã tátil de dupla orientação de quatro polegadas que pode ser utilizado com luvas, as unidades da nova série Montana 600 apresentam um design resistente com uma classificação à prova de água IPX71 para resistir a todo o tipo de ambientes. O Montana 610 terá um PVP de 499 euros; o 680 um PVP de 549 euros e o 680t um PVP de 599 euros. Para mais informações sobre as características, preços e disponibilidade sobre os produtos e serviços da Garmin visita www.garmin.pt.

PORTUGAL NA DIANTEIRA

PRODUÇÃO NACIONAL

Portugal vai acolher uma fábrica de quadros de bicicleta em alumínio totalmente robotizada, fruto da parceria entre a Rodi, a Miranda e a Ciclo-Fapril.
A maquinaria operará de forma experimental na Alemanha, sendo depois exportada para a zona de Águeda, onde a fábrica já está a ser montada.
Os quadros ali produzidos pretendem oferecer uma qualidade superior aos fabricados na Ásia, com as vantagens de terem um preço competitivo e de estarem mais perto dos mercados europeus. O investimento inicial é de 14 milhões de euros, que numa primeira fase servirão para o fabrico de 450.000 quadros.



MYST CARBON

SARACEN 2016

Construída com uma mistura de carbono Toray 24T/30T UD, com reforços em fibra 3k nas áreas mais sensíveis do tubo diagonal, a nova Saracen Myst tem um quadro 560 g mais leve que a versão de alumínio.
O curso é de 203 mm e este modelo passa a ter passagem de cabos interna. Se queres conhecer a bicicleta que levou Manon Carpenter à medalha de prata nos Campeonatos do Mundo de DH, vai a saracen.co.uk.

Ion 700 RT

Luz dianteira com 700 lumens, graças a um LED CREE de alta potência, para utilização em condições de reduzida visibilidade de dia ou noite. Compatível com o novo comando wireless Transmitr Remote.

SYNC BRACKET SYSTEM
BLENDR
TRANSMITR
ANT+

149€

85€

Transmitr Remote

MAIS INFORMAÇÕES NA TUA LOJA HABITUAL

FAÇA GOSTO EM FACEBOOK/BicimaxPT

BONTRAGER

DÁ NAS VISTAS
PREVENÇÃO NAS ESTRADAS

Os centros-auto Roady, insígnia do Grupo Os Mosqueteiros, associaram-se à campanha "Seja Visto", promovida pela Prevenção Rodoviária Portuguesa (PRP) e que está a marcar presença em todos os distritos de Portugal. O objetivo da iniciativa é promover o uso de material retrorrefletor pelos peões e também ciclistas.

Para a digressão de um mês e meio a PRP preparou várias ações de prevenção com o objetivo de alterar e promover comportamentos que contribuam para reduzir o risco de ocorrência de atropelamentos durante a noite, dentro e fora das localidades. Depois de passar por outros distritos, Beja receberá esta campanha no dia 1 de novembro. No mês de novembro será possível também encontrar a campanha nos dias 2 e 3 em Évora, 5 e 6 em Setúbal, 7 e 8 em Abrantes e por último nos dias 9 e 10 em Portalegre.

PRP Prevenção Rodoviária Portuguesa
DÊ NAS VISTAS!
Venha experimentar
a nossa câmara escura!
Use material retrorreflector.
www.sejavisto.prp.pt
GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA
ansr
AUTORIDADE NACIONAL SEGURANÇA RODOVIÁRIA
ASF
Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões

POLAR M450
NOVIDADE PARA CICLISTAS

O novo Polar M450 é uma ferramenta útil para todos os aficionados do ciclismo independentemente dos seus objetivos ou condição física. O seu desenho inclui uma luz led frontal que aumenta a segurança do ciclista.

Graças às funções Smart Coaching da Polar, o M450 ajusta-se às necessidades do utilizador e gera um feedback personalizado. Após realizar o Fitness Test e o Orthostatic Test, o M450 oferece um guia personalizado para otimizar o treino e maximizar o rendimento. Incorpora a tecnologia Bluetooth® Smart e é compatível com o sensor de frequência cardíaca H7 HR, os sensores Bluetooth® Smart de velocidade e cadência e com o medidor de potência Polar Look Kéo Power. Esta tecnologia torna-o compatível também com a App Polar Flow (iOS e Android) permitindo uma análise do treino no dispositivo móvel. O M450 custa 200 euros com USB e sensor Polar H7 HR incluídos.

Sabe mais em altis.pt.

SANTA CRUZ BRONSON
VERSÃO REFORMULADA

Kalimotxo, uma mistura de vinho e cola, muito popular durante os verões espanhóis. Esta é uma das cores que a Santa Cruz propõe para a nova versão da Bronson. Este modelo situa-se abaixo da Nomad em termos de curso (tem 150 mm) e recebe rodas 27,5 num quadro de carbono. O ângulo de direção é de 66° e as escoras têm 433 mm. Uma das diferenças para o modelo anterior é o espaçamento Boost (148mm) entre as extremidades do cubo traseiro. Ao contrário de muitos modelos, que usam pedaleiros Press Fit, a Santa Cruz aposta na clássica rosca. Os tamanhos disponíveis são quatro do S ao XL e este modelo está também disponível em preto.

PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

NINGUÉM FICA INDIFERENTE À CAMBER

Nada deve ser definido por aquilo que não é. Não é grande nem é pequena – é o que é. A Camber está muito bem onde está. É a vanguarda dos que adoram velocidade nos trilhos. Por isso, leva esta revista contigo para a próxima volta – vais precisar de algo para ler enquanto esperas pelos teus companheiros depois de uma descida ou subida durante o fim-de-semana. specialized.com/camber

LENDAS NOS TRILHOS

BANSHEE 2016

A lendária marca Banshee continua a apostar no alumínio e para 2016 redesenhou os seus modelos mais emblemáticos. A Legend é uma máquina para DH com 205 mm de curso e roda 27,5. A cinemática desta bicicleta foi atualizada para o novo tamanho de roda e tem batentes para a suspensão integrados. Com 160 mm de curso, a Rune recebe um quadro mais longo e um ângulo de direção de 64,5, 65 ou 66º. A Spitfire tem 140 mm de curso e também passa a ter um triângulo dianteiro mais longo e uma direção mais aberta, acontecendo o mesmo com a Prime, a 29er de 135 mm de curso desta marca.

NÚMEROS

1000

Sim, mil! São mil milhões o número de bicicletas a circular pelo Mundo atualmente

35

Número de pessoas que podem pedalar no tandem mais longo do Mundo

5H 25M

Recorde de tempo montado em cima de uma bicicleta sem se mover, por Tsugunobu Mitsuishi

1418

Data da invenção do primeiro veículo impulsionado pela força humana

RIDER/BILL BAKER LOCATION/MONTERE

A CONSTRUIR LENDAS

UMA BICICLETA DE CADA VEZ

No meio de 25 anos de vitórias, incluindo Campeonatos do Mundo em Cross Country, Downhill e Trial, a Zaskar Carbon 2016 mais uma vez volta a redefinir as capacidades de uma rígida. Com uma geometria moderna e uma rigidez ao nível da competição, ela realiza tudo o que necessitas na tua viagem até ao topo.

GT Zaskar Carbon LTD 27.5

GT
BICYCLES

PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

FESTIVAL BIKE CRESCE

MAIS EXPOSITORES E VISITANTES

A 12ª edição do Festival Bike recebeu 26.300 visitantes, um aumento de 1,50% face ao ano passado. Ao longo de três dias o certame escalabitano foi o espaço privilegiado para conhecer as novidades do mercado e um ponto de encontro para todos aqueles que de forma profissional, desportiva ou de lazer estão ligados a este ramo como o comprovam os 134 expositores presentes, uma subida de 4% relativamente a 2014. Com uma área de exposição com cerca de 15.000 m2, as empresas apostaram no Festival Bike como forma de promover os seus produtos, contactar com o público em geral e profissionais, efetuar negócios e apresentar ao país as novidades do mundo da bicicleta para 2016. Ricardo Marinheiro, David Rosa, Hugo Sabido, Ricardo Simões, Hernâni Broco, Ricardo Simões, Vitor Gamito e Gustavo Veloso foram alguns dos atletas que estiveram em contacto com o público em workshops, eventos e sessões de autógrafos. Publicaremos uma reportagem completa na BIKE Magazine do próximo mês, portanto fica atento!

HAYES EM PORTUGAL

IMPORTAÇAO ALPCROSS

A Alpcross assumiu a comercialização e serviço técnico em Portugal e Espanha dos produtos do grupo americano Hayes. O grupo Hayes possui, para além da marca de travões com o mesmo nome, as suspensões Manitou, as rodas Sun Ringlé, os raios Wheelsmith e os componentes Answer.

Para saberes da disponibilidade destes produtos contacta info@alpcross.com ou vai a www.alpcross.com.

THINCASE

LÓGICA MÓVEL

A BioLogic adicionou o seu mais recente suporte para smartphone à sua coleção, a ThinCase para iPhone 6 e iPhone 6s. O ThinCase é um estojo elegante e minimalista, desenhado para estar tão integrado numa reunião de negócios como numa saída radical em BTT. Tem uma construção robusta e durável e encaixa-se no guiador da bicicleta graças ao sistema BioLogic AnchorPoint.

Conhece esta marca em facebook.com/thinkbiologic.

URGE DRIFT

QUALIDADE A BOM PREÇO

Se não tens uma carteira recheada para comprares um capacete topo de gama não tens de andar mal protegido e com um peso sobre os ombros. O novo capacete da Urge obedece às normativas CE/CPSC/AS e pesa 929 g. Com um preço de lançamento a rondar os 100 euros, o Drift é proposto em cinco tamanhos.

Consulta bicimax.pt para saberes o preço recomendado para o mercado nacional.

OLYMPIA PLUS

RODAS GORDAS ITALIANAS

A marca italiana Olympia lançou dois novos modelos com o diâmetro de roda da moda.

A Bullet 27,5+ completa a linha de bicicletas de suspensão total da Olympia. Com pneus 2.8 e quadro em carbono Toray T1000, T800s e M40J, vem equipada com uma RockShox Reba RL, amortecedor Monarch RL e espigão telescópico Reverb, sob encomenda.

A Master 27,5+ tem um quadro em alumínio X6 de tripla espessura e uma suspensão Suntor Raidon.

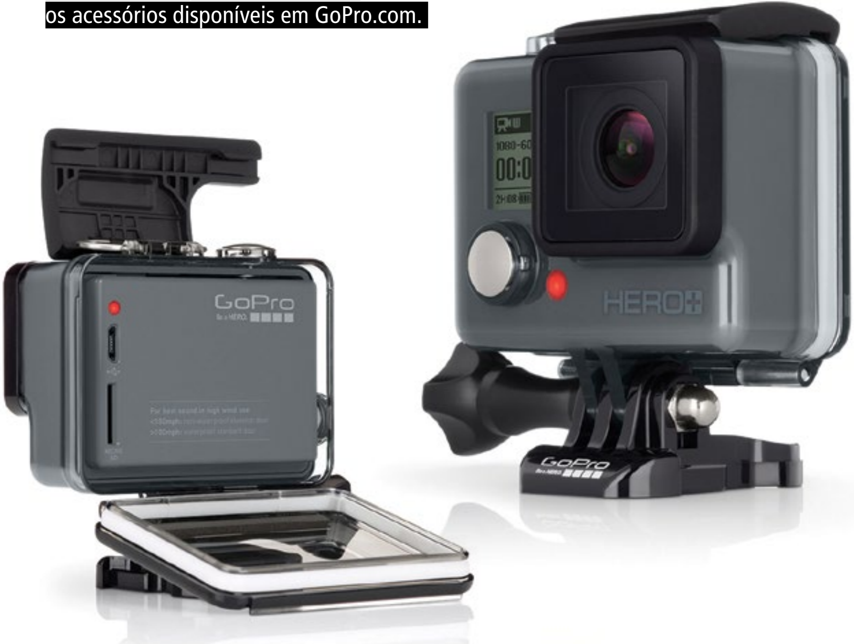
Descobre estes modelos em www.olympiacicli.it.

COLEÇÃO SUGOI
GARANTIA DE CONFORTO

As coleções RSE, RS PRO, Evolution, RPM, Neo, RSX, e RPM-X para homem e mulher são o ponto de partida da Sugoi para o lançamento da garantia de conforto de 60 dias em 2016.
A marca desafia os compradores a adquirirem os seus produtos e se não estiverem satisfeitos com o conforto por estes oferecido, podem trocá-los num prazo de 60 dias ou receber um reembolso total.
Para mais informações sobre a Sugoi ou sobre este programa de garantia visita www.sugoi.com.

HERO+
VERSÃO ECONÓMICA

A Hero+ é o novo modelo da GoPro, que mantém a mesma conectividade WiFi e Bluetooth que a Hero+LCD mas é mais barata, ao prescindir do monitor LCD. Com a aplicação para dispositivos móveis podes editar e partilhar vídeos nas redes sociais. A Hero+ capta imagens de 1080p60 e 720p60 de resolução e pode tirar fotos de 8MP.
Conhece a coleção GoPro e todos os acessórios disponíveis em GoPro.com.



WTB ROLANTE
RANGER 2.0

O padrão do cardado do pneu WTB Ranger 2.0 é desenhado para ir ao encontro do mercado europeu de Cross Country, ao dar origem a uns pneus leves e rolantes mas com argumentos para triunfar em condições molhadas.
Os Ranger 2.0 27,5 TCS Light pesam 635 g cada e estarão disponíveis tanto em montagens em bicicletas de fábrica como à venda em lojas.
A gama completa WTB pode ser conhecida em wtb.com.

RAVEN LITE 29"

A "Caçadora de Pódios"
Está melhor do que nunca...
mais conforto,
mais rigidez,
um quadro de apenas 885gr
tudo pelo preço de
2.299,-€

- Quadro Carbono -Novo Raven
- Novo Grupo Shimano XT,11v.
- Suspensão RockShox
- Travões Shimano Deore

www.tecnocycle.com

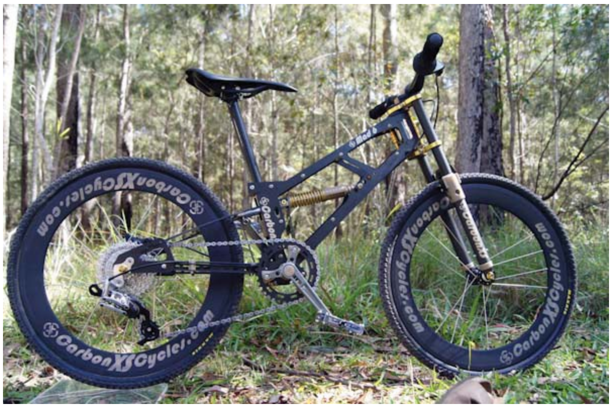
FOCUS

CARBON XS PARA MINI BETETISTAS

A Carbon XS criou uma bicicleta super exclusiva para os aspirantes a campeões do mundo.

A Mad 6 é fabricada maioritariamente em fibra de carbono, incluindo alguns componentes impressos em 3D. O quadro é ajustável em três posições à escolha, para se adaptar ao crescimento da criança e a marca prepara-o de fábrica para as suas medidas atuais. O curso dianteiro é de 65 mm, enquanto o traseiro se fica pelos 50mm. O peso limite para o pequeno betetista é de 25 kg. Com um peso de cerca de 7kg, esta bicicleta permitirá aos mais pequeno pedalar por mais tempo e divertir-se mais, obviamente.

Em carbonxscycles.com podes encomendar uma destas para o teu rebento.



O BETETISTA DA MÁSCARA

DE NOVO O DOPING COMO NUNCA SE VIU!

A cada dia que passa fico mais admirado com a forma que cada um encontra para ser melhor, mais rápido e mais forte que os demais. Mas fico mais admirado quando se encontram formas de conseguir chegar na frente quando se é pior, mais lento e mais fraco que os demais.

Certamente já ouvimos falar do amigo que nos desafina a bicicleta, que nos baixa o selim para que a nossa performance seja pior que a dele. Também já ouvimos histórias dos iluminados que colocam pregos no chão em determinadas zonas para que os outros furem e eles não porque sabem onde estão os pregos. Também já ouviste falar daquele pessoal que "sem querer" vem por cima de ti porque acha que aquele espaço é dele.

Já te cruzaste com o "pepe rápido das descidas" que vem todo o caminho a gritar – Sai da Frente, sai da frente c"#$%&o, mas que na subida a seguir te estorva porque não sai da frente nem deixa passar.

E o melhor de tudo é que já viste e sentiste isto tudo em situações de puro lazer, ou seja em passeios e em eventos que nunca vão ser de competição, mas onde alguns iluminados insistem em querer ser o primeiro a chegar só para dizer que foi o primeiro. E nalguns casos conseguem inventar uma pseudo classificação com um escalão só para eles. Tipo, "o primeiro a chegar do pessoal com dente de ouro e Jersey com bolso recortado e com mais de 50 anos e menos de 50 e meio".

Mas para o que eu não estava preparado era para um novo tipo de doping que se diferencia de todos os outros por não melhorar em nada a performance dos atletas e é o doping digital.

É básico. Consiste em conseguir, através de cunha, o track de GPS do percurso e saber onde vão ser os pontos de controlo. Com isto vão para o terreno e percebem logo nos trilhos onde são as zonas técnicas, como são as subidas e tudo o que está relacionado com o terreno. Mas o melhor de tudo é que descobrem os locais para atalhar. E depois no dia da "corrida" arrancam e ficam para trás onde lhes der jeito, fazendo o devido atalho, cortando caminho e fazendo batota para serem os primeiros a chegar à "meta". E só para poderem dizer que chegaram antes de todos.

A verdade é que estes "atletas" começam a existir e para mim valem tanto como o que se dopa.

Sabem uma coisa? Ganhem juízo!

Esta crónica é da única e exclusiva responsabilidade do seu autor, cuja identidade não é revelada para não ser chicoteado no trilho pelos demais. A BIKE Magazine não concorda necessariamente com o seu conteúdo mas publica-a ao abrigo da liberdade de imprensa (ainda mais agora que o Sócrates bazou). Moções de censura ou apoio devem ser expressas no Facebook da BIKE Magazine.

NOVA
POISON
EDIÇÃO LIMITADA 25º ANIVERSÁRIO
25

25 ANOS DE PURA PAIXÃO

PARA COMEMORAR O 25º ANIVERSÁRIO, A COLUER CONCEBEU A ESPECIAL LINHA COMEMORATIVA DA POISON 290 25º ANIVERSÁRIO. MANTENDO O HABITUAL RENDIMENTO E FUNCIONALIDADE DAS GAMAS STANDARD MAS, AGORA, UMA ESTRUTURA COM PESO AINDA MAIS REDUZIDO.

ESTA NOVA SÉRIE FOI ESPECIALMENTE REDESENHADA PARA SER EQUIPADA COM AS RECENTES TECNOLOGIAS QUE PERMITEM OBTER MAIOR RENDIMENTO NA TUA BIKE, SENDO O SISTEMA DE PASSADORES INTEGRADOS NO QUADRO E ADAPTADOS PARA A TRANSMISSÃO ELETRÓNICA DI2 OU PARA OS NOVOS DESVIADORES SHIMANO TIPO SIDE - SWING.

CORES

coluer

WWW.COLUER.COM
/ COLUERBICYCLES
/ COLUERBICYCLES

NOX COMPOSITES
AROS KITSUME

Construídos especificamente para pneus de BTT entre as 2.4 e 3.0 polegadas ou mais, os novos aros Kitsume da Nox Composites medem 42 mm de largura exterior, com 36 mm interiores.

São compatíveis com pneus 27.5 mas estão disponíveis em duas configurações, uma para Trail e Enduro, que pesa 460 g e outra para DH, 50 g mais pesada e 1mm mais espessa no interior.

Estes aros estão disponíveis em separado ou montados em rodas completas.

Sabe mais em NoxComposites.com.

...do trilho para o sofá

THE DUDES OF HAZZARD 2015

FILME

Os rapazes de Fort William tiveram um ano incrível a viajar e filmar e disponibilizam-nos tudo isso na sua série lendária em vídeo. Podes contar com grandes andamentos destes companheiros escoceses, sempre com muita irreverência à mistura. A edição de 2015 já está a sair, podes encontrá-la fazendo uma busca por Dudes of Hazzard em **www.pinbike.com.**

AMÉRICA. UN VIAJE DE CUENTO

LIVRO

Desde o paralelo Norte 70 até ao paralelo Sul 54 em Ushuaia, foram três anos para completar esta aventura de 42.850 km de bicicleta. Entre os desafios contaram-se mais de 40 passagens acima dos 4.000 metros, cinco passagens acima dos 5.000 e muitas aventuras com ursos, lobos e até generais venezuelanos. Podes comprar este livro em **www.libreria-desnivel.com**.

WORLD-VTT.COM

SITE

Se dominas a língua francesa ou queres praticar, podes consultar o site world-vtt.com. Tens ao teu dispor as últimas novidades em produtos, testes a material, galerias de fotos e uma útil secção com conselhos sobre técnica. VTT Allez, Allez!

AVW // INSTRUMENTAL

MÚSICA

Intervals é uma banda de metal progressivo de Ontário, Canadá, formada em 2011. O seu som é uma mistura dos riffs graves do "Djent" com elementos mais melódicos e algumas influências externas ao metal, podendo ouvir-se inclusivamente influências latinas em alguns temas. AVW // Instrumental é, como o nome indica, um trabalho sem vocalista, que mostra toda a mestria instrumental destes músicos.

HALIBUT-2015
N-04

O melhor companheiro de todas as aventuras.

Cicatriza a pele fragilizada das seguintes agressões externas:

- > **queimaduras 1º grau**
  (solares e outras)
- > **feridas superficiais**
  (abrasões, quedas, arranhões, feridas de fricção)

HALIBUT®

www.halibut.pt

MEDINFAR
CONSUMER HEALTH

MEDINFAR CONSUMER HEALTH - PRODUTOS FARMACÊUTICOS, LDA. - Rua Henrique Paiva Couceiro, nº 27, Venda Nova, 2700-451 Amadora
Nº Cont. 504 939 980 - Nº Verde: 800 204 661

Halibut® Pomada é um medicamento que contém Óxido de Zinco como substância ativa. Apresenta-se em bisnagas de 30g, 50g e 100g. Indicações terapêuticas: assaduras dos bebés, queimaduras do primeiro grau e cicatrização de feridas superficiais. Contra-indicações: Não utilize Halibut® Pomada se tem alergia (hipersensibilidade) ao Óxido de Zinco ou a qualquer outro componente. Halibut® Pomada é um medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se persistirem os sintomas consulte o seu médico.

A TUA OPINIÃO

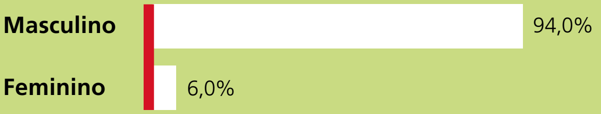
EM ANÁLISE

DURANTE O MÊS DE AGOSTO FIZEMOS UM ESTUDO DE MERCADO NO FACEBOOK DA BIKE MAGAZINE. ESTE ESTUDO PARTILHADO ENTRE AS REVISTAS BIKE MAGAZINE E CICLISMO A FUNDO TEVE POR BASE ANALISAR OS HÁBITOS DE CONSUMO DOS NOSSOS LEITORES.

[texto] Carlos Almeida Pinto

A revista BIKE Magazine tem mais de 20 anos e constantemente fazemos análises de mercado de modo a quantificar e qualificar as preferências dos nossos leitores. O último estudo que fizemos foi online (uma área em que estamos a investir bastante, não só através das nossas redes sociais, edições digitais e Canal de You Tube, mas também ao nível de suplementos e edições especiais), o que mostra que estamos preparados para o futuro. Compreender e antever o que os nossos leitores precisam é a nossa missão e ajudá-los a encontrar as informações que precisam uma meta sempre em foco. Foi por isso que fizemos mais este estudo online.

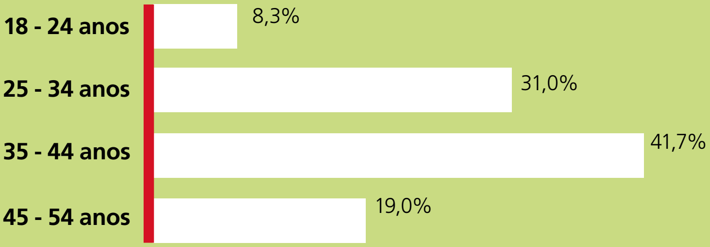
SEXO



Apesar de o número de praticantes femininas ter vindo a crescer paulatinamente no nosso país, claramente há mais homens no mundo das bicicletas. É algo que é visível tanto em eventos de competição, lazer e mesmo nas deslocações diárias. Confirmamos isso mesmo com este estudo, com a participação da grande maioria de homens (94%).

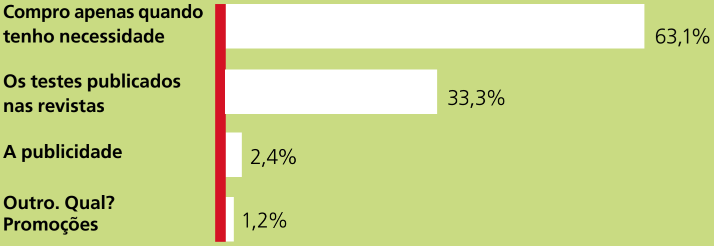
IDADE

Média: 37 anos



Um dado curioso tem a ver com a média de idades daqueles que responderam ao nosso estudo de mercado. O valor ronda os 37 anos, ou seja, tendencialmente são adultos que já trabalham, logo mais atentos às novas tecnologias (redes sociais, compras online, acesso aos catálogos e informações de marcas e acessórios de bicicletas através da internet).

O que mais o motiva a comprar uma bicicleta ou acessório ligado à modalidade?

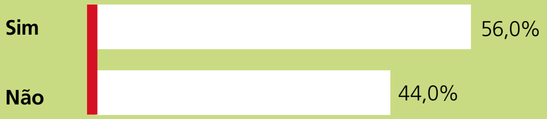


A motivação para comprar bicicletas ou acessórios está intrinsecamente ligada à necessidade e aos testes que fazemos. Pelo menos foi isso que 96,4% dos inquiridos respondeu. Isto significa que a compra por impulso é de certa forma descurada, privilegiando os nossos leitores a ponderação e o estudo demonstrou também que 33,3% da amostra se sente motivada a comprar uma determinada bicicleta ou acessório devido aos testes publicados nas nossas publicações.

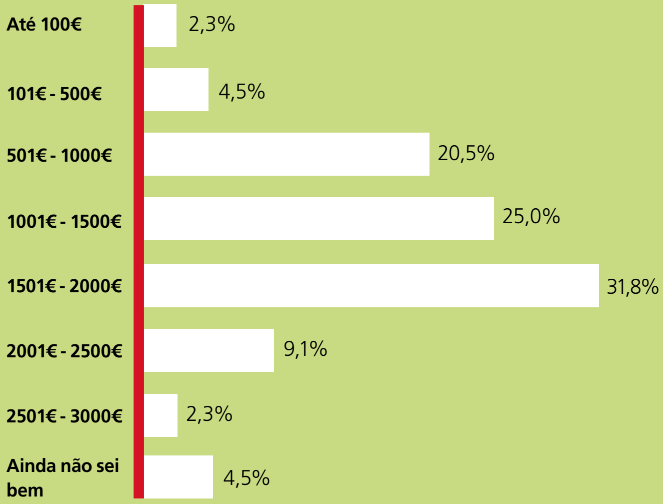
FICHA TÉCNICA

O estudo foi realizado pela Motorpress Lisboa e teve como principal objetivo conhecer a opinião e os hábitos de consumo de bicicletas e acessórios de ciclismo e/ou BTT, dos leitores das revistas BIKE Magazine e Ciclismo a Fundo. A informação foi recolhida com base numa pesquisa quantitativa, através de inquérito por questionário online, disponível nas páginas de facebook da BIKE Magazine e Ciclismo a fundo; e resultante de uma amostragem não causal por conveniência, tendo como público-alvo os visitantes das referidas páginas e leitores de ambas as revistas. A amostra é composta por um total de 712 questionários, e a recolha da informação decorreu entre 3 e 31 de Agosto de 2015.

Tem intenção de comprar uma nova bicicleta brevemente?

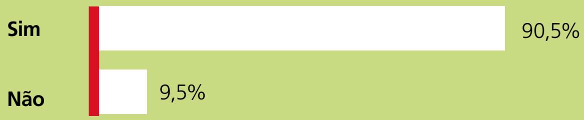


Até quanto é que está disposto a gastar na sua nova bicicleta/vestuário/acessórios?

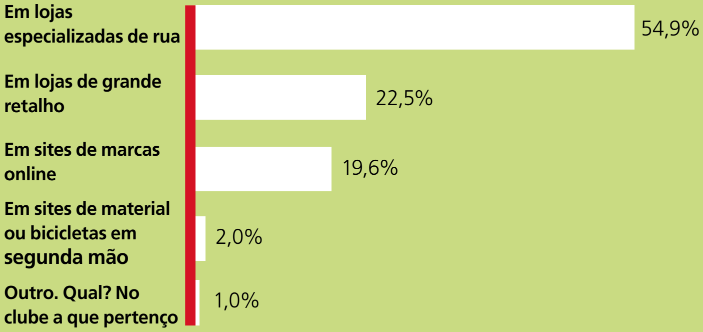


Apesar de as respostas a esta pergunta serem suscetíveis de erro (ou seja, a intenção pode ser gastar mais do que realmente a carteira permite pagar), os valores apresentados estão dentro daquilo que vemos regularmente no parque de bicicletas de uma qualquer maratona ou passeio de BTT. O patamar entre os 500 e os 2000 euros é aquele onde a maioria pretende investir na aquisição de uma bicicleta nova. Nada de novo e mostra uma tendência que ficou inalterada desde 2005. Curiosamente a crise parece não ter afetado em demasia as intenções dos nossos inquiridos.

Tem intenção de comprar vestuário ou componentes relacionados com o ciclismo/btt brevemente?

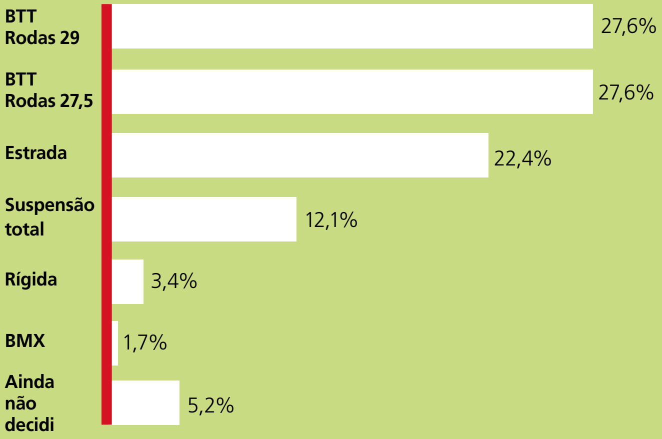


Onde? (Bicicleta ou vestuário/componentes)



Tentámos também saber qual é a preferência dos nossos leitores em relação ao local de aquisição de bicicletas, vestuário e componentes. A maioria destacou as lojas tradicionais de rua (55%), seguido das grandes superfícies e dos sites de marcas online. Existem aqui algumas leituras a destacar: a primeira é que as lojas de rua, pela sua proximidade, prontidão e aconselhamento técnico continuam a ser a preferência dos nossos leitores. Por outro lado, as lojas de grande retalho, como a Decathlon e Sport Zone continuam a ganhar quota de mercado (22.5%), todavia as lojas de marcas online como a Canyon e Rose, a título de exemplo, estão em franco crescimento (20%).

Que tipo de bicicleta está a pensar comprar?



Neste estudo, mais de metade mostrou ter intenção de adquirir uma nova bicicleta (56%), estando as preferências equitativamente repartidas entre os modelos de 29 e de 27,5 polegadas (27% em ambos). No terceiro lugar aparece a apetência na aquisição de bicicletas de estrada (22,4%). Relativamente ao grau de amortecimento, as suspensões totais são a preferência (12,1%). Relativamente à questão da aquisição de vestuário e/ou componentes, a maioria da amostra foi coerente ao afirmar positivamente (90,5%).

Conclusão

Com este estudo pretendemos melhorar a qualidade da nossa revista e adaptar os conteúdos àquilo que os nossos leitores realmente procuram. Para além disso, ficámos com uma noção mais atualizada das preferências em termos de tipos de bicicletas, locais de compra e orçamento disponível de alguns dos nossos leitores, o que servirá também para que não só nós, mas também todos os agentes que trabalham direta ou indiretamente connosco (lojas, importadores, sites de marcas online, etc) possam saber de modo mais atualizado os hábitos de consumo de uma amostra dos seus/nossos consumidores.

REGRESSO

AO AMORTECEDOR HORIZONTAL

A MERIDA LANÇOU UMA NOVA VERSÃO DA POPULAR NINETY SIX, COM AMORTECEDOR NA POSIÇÃO HORIZONTAL, MAS COM UM NOVO DESENHO DO SISTEMA DE SUSPENSÃO, NOVA GEOMETRIA E COMPATIBILIDADE COM OS COMPONENTES MAIS RECENTES.

[texto] Gonçalo Ramalho [imagem] Rui Botas [rider] Luís Lopes

Quando foi lançada, em 2007, esta bicicleta oferecia 96mm de curso, daí o nome. Entretanto foram surgindo várias incarnações que passaram por um sistema que utilizava um amortecedor na vertical para agora regressar à posição horizontal e um link vertical. Passamos a ter um acesso mais fácil ao amortecedor, o cabo (ou bicha) não se move com o funcionamento deste e a posição do link é mais consistente para todos os tamanhos de quadro. Tudo isto justifica o novo desenho. Este tipo de sistema foi otimizado para transmissões 1x11, afinal estas dominam agora nalguns circuitos de XC.

Tamanho do quadro dita o tamanho das rodas

A outra novidade é que o tamanho das rodas depende do tamanho do quadro que escolhemos. Rodas 27,5 para quadros S e M e rodas 29 para quadros M ou maiores. Então isto quer dizer que no tamanho M podemos optar por rodas 27,5 ou 29? Sim, porque neste tamanho ambas as rodas funcionam bem cinematicamente. A 29er vem com 96 mm de curso traseiro e a 27,5 com 108 mm, mas a geometria de ambas segue as tendências de 2016 em que o pedaleiro é mais baixo e a distância entre eixos e da testa é mais curta, tornando a posição de condução mais agressiva. Testámos o tamanho M e optámos pelas rodas 29 para rolar mais rápido em maratonas. Esta gama 7000 vem com um equipamento que já deu mais do que provas de eficiência, onde se inclui a transmissão e discos Shimano XT, suspensão Rock Shox Sid RL e amortecedor Monarch XX, as leves rodas Fulcrum Red Power 29HP com eixos passantes de 15 e 12mm revestidas pelos rolantes Schwalbe Rocket Ron/Thunder Burt, e periféricos da própria marca. No cockpit o avanço curto de 80mm e o guiador com 730mm asseguram uma posição suficientemente agressiva.

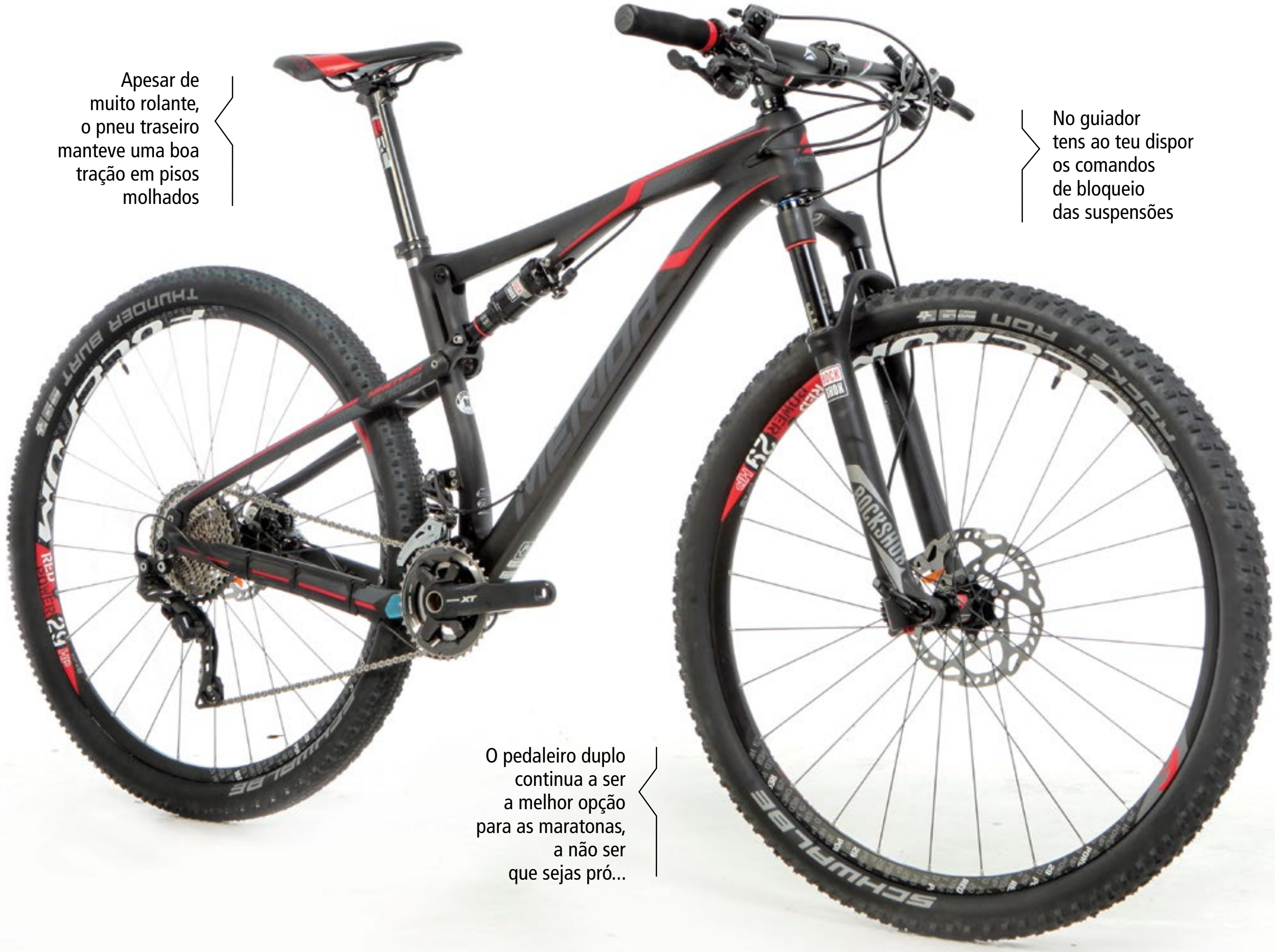
No terreno

Seguindo a recomendação da marca e ajustado o sag para 25% ficamos com a sensação de que vai esgotar facilmente o curso, o que não é verdade.
A curva do desempenho da suspensão explica isto: começa sensível e bastante absorvente no início do curso até se tornar mais progressivo e acabar “em rampa”, bastante firme. Na prática significa que temos uma traseira muito activa e suave para XC Race, e isso vê-se claramente quando estamos em movimento e olhamos para o rocker link. Não lhe falta tração nem conforto mas um atleta de XC vai precisar de mais pressão no amortecedor se quer maior eficiência nos sprints e pedaladas em pé. É aqui que entra o manípulo de bloqueio que controla a compressão, embora não tão ergonómico e fácil de operar como o novo manípulo da Rock Shox – disponível nesta Merida apenas para a dianteira - é funcional e utilizámo-lo. Afinal, e apesar de ser mais divertida do que muitas tradicionais bikes neste segmento, esta 96 foi concebida para velocidade e eficiência em competição. B

Suspensão
Rock Shox Sid RL 100 mm
Amortecedor
Rock Shox Monarch XX
Travagem
Shimano XT 180/160 mm
Transmissão
Shimano XT

- Sensibilidade no início do curso
- Peso do conjunto
- Peso das rodas

- Pneu traseiro mais polivalente
- Preço algo elevado



Apesar de muito rolante, o pneu traseiro manteve uma boa tração em pisos molhados

No guiador tens ao teu dispor os comandos de bloqueio das suspensões

O pedaleiro duplo continua a ser a melhor opção para as maratonas, a não ser que sejas pró...

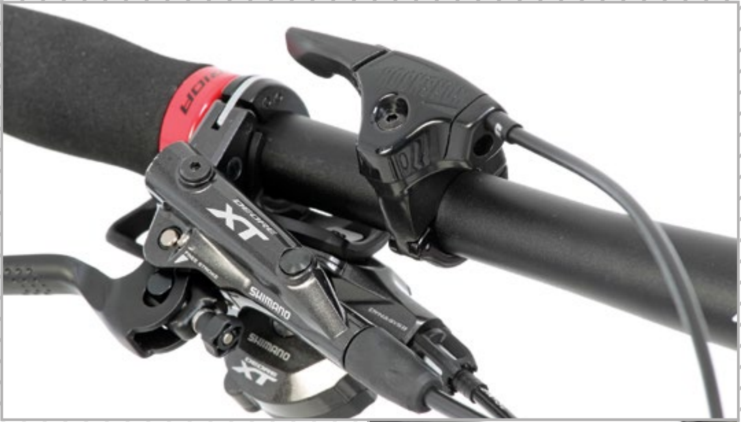
TECH Info

Quadro e rodas

NOVIDADES DE PESO

ESTE QUADRO - QUE É LIGEIRAMENTE MAIS PESADO DO QUE A VERSÃO TOPO DE GAMA (1900G) - apesar de concebido para transmissões de uma só cremalheira, está disponível também com duas cremalheiras e o respectivo apoio de fixação para o novo desviador side swing da Shimano com um braço mais comprido mas com uma estrutura bem rígida e que também recebe o cabo numa posição mais natural. A passagem interna dos cabos é compatível com o espigão telescópico Stealth, com o grupo eletrónico Shimano Di2 e com as Fox iCD. Nas rodas, a Fulcrum optou por fabricar um conjunto menos rígido e que absorva algumas vibrações. Em BTT não queremos umas rodas tão rígidas como na estrada, não só pelo conforto como pelo comportamento da bike, e as Red Power HP cumprem nesse domínio, bem como reduziram o peso em quase 200g face às Red Power XL.

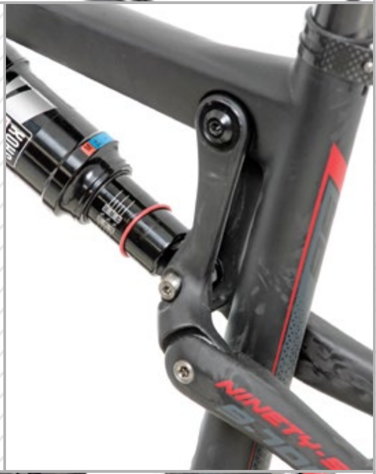
...ao pormenor



O grupo XT tem nos travões uma das suas mais importantes bandeiras. Irrepreensíveis!

Para tirar o rendimento máximo da traseira, o sag não deve estar acima dos 25%

O tubo vertical tem uma ligeira curvatura, para garantir espaço para a roda 29



Rival

ORBEA OIZ M10 **4.999 €**

Suspensão	Fox 32 Float Kashima
Amortecedor	Fox Float DPS Kashima
Travagem	Shimano XT
Transmissão	Shimano XT/XTR
Peso	n.d.

Com o mesmo conceito de diferentes tamanhos de rodas para diferentes tamanhos de quadros, esta Oiz dá-te a liberdade de escolheres muitos dos componentes.

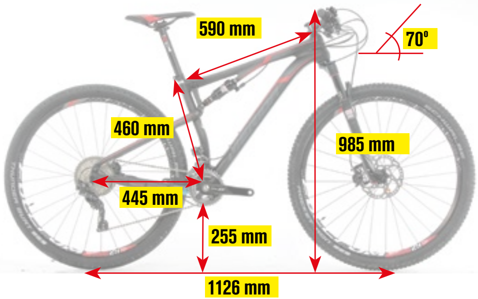
O nosso veredito

Gonçalo Ramalho

O regresso ao amortecedor na posição horizontal trouxe vantagens no que respeita ao acesso ao mesmo, ao peso e à posição do link que se tornou mais consistente para todos os tamanhos de quadro, o que por sua vez ajudou a tornar esta Ninety Six uma opção muito competitiva quando procuramos uma bike para maiores distâncias e introduzimos a tração e o conforto na equação.

Ficha Técnica Merida Ninety Six-7000

Quadro	Carbono
Suspensão F	Rock Shox Sid RL 15 QR 100mm
Amortecedor Trás	Rock Shox Monarch XX
Direção	FSA n55E
Manípulos mudanças	Shimano XT
Manetes Travão	SHimano XT
Mudanças F/T	Shimano XT sideswing/ XT Shadow GSplus
Travões F/T	Shimano XT 180/160 mm
Eixo pedaleiro	Shimano XT BB92
Alavancas pedais	Shimano XT
Cremalheiras	Shimano XT 26/36
Carretos	Shimano XT 11-40 11v
Corrente	KMC X11 EL
Avanço	Merida Pro 80 mm
Guiador	Merida Pro 730 mm
Selim	Selle Italia SL
Espigão selim	PRC carbon
Cubos F/T	Fulcrum Red Power HP
Aros F/T	Fulcrum Red Power HP
Pneus F/T	Schwalbe Rocket Ron Liteskin/ Thunder Burt Liteskin (29x2.25)
Tamanhos	S (27,5); M (27,5); M (27,5 ou 29); L (29); XL (29)
Peso aproximado	11,40 kg (M) s/ pedais
Preço aproximado	**4899 euros**
Importador	merida-bikes.com



A nossa pontuação 8,4

Quadro	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Suspensão	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Amortecedor	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Mudanças	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Travões	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Rodas	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜
Conforto	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Comportamento a subir	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Comportamento a descer	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Preço/Qualidade	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜⬜
GLOBAL	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜

DUAS CONFIGURAÇÕES POSSÍVEIS (MONOPRATO OU PEDALEIRA DUPLA), UM SEM FIM DE NOVAS TECNOLOGIAS E UM SISTEMA DE AMORTECIMENTO TOTALMENTE NOVO NA KTM FAZEM DESTA SCARP MASTER A MELHOR DE SEMPRE.

[texto] Carlos Almeida Pinto [imagem] João Carlos Oliveira [Rider] Carlos Almeida Pinto

A MELHOR SCARP DE SEMPRE

Hoje em dia, quem participa em maratonas quer uma bicicleta de suspensão total leve, confortável, reativa e que não comprometa nas alturas de maior aperto. Mas não só! Até nas provas de XCO, e com o crescente número de zonas híper-técnicas, os atletas estão a apostar neste tipo de bicicletas pela sua polivalência. Isso levou-nos a testar uma das bicicletas mais apetecíveis do momento, quer pelo restyling que sofreu, quer pela montagem. O que mudou nesta Scarp? Tudo! O novo desenho e, sobretudo, a nova cinemática, tornam esta Scarp a melhor suspensão total de sempre do construtor austríaco. A marca adotou o sistema de suspensão traseiro Straight Line Link (este sistema está explicado em detalhe na Tech Info), o qual implica uma maior correlação entre a potência de pedalada do atleta face ao funcionamento do trem traseiro do que o PDS. Para além disso, isola as forças externas, pois não tem tantos pontos de ligação ao quadro, fazendo com que o amortecedor atue apenas e só quando é exigido. Atrás, existe uma deflexão do carbono (limitada, é certo), mas que é benéfica pois evita que o trem traseiro bombeie mais do que é exigido. Como não podia deixar de ser, esta KTM traz eixos passantes nas duas rodas – um de 15mm na dianteira e um de 12 na traseira, contudo já com o novo eixo sobredimensionado Boost de 148mm que aporta maior rigidez à secção traseira. Isto é visível porque deixa de haver aquela habitual “dança” da roda de trás quando

Suspensão
Fox 32 Float 29 Fit4
Amortecedor
Fox Float DPS
Travagem
Shimano XT 180/180mm
Transmissão
Shimano XT

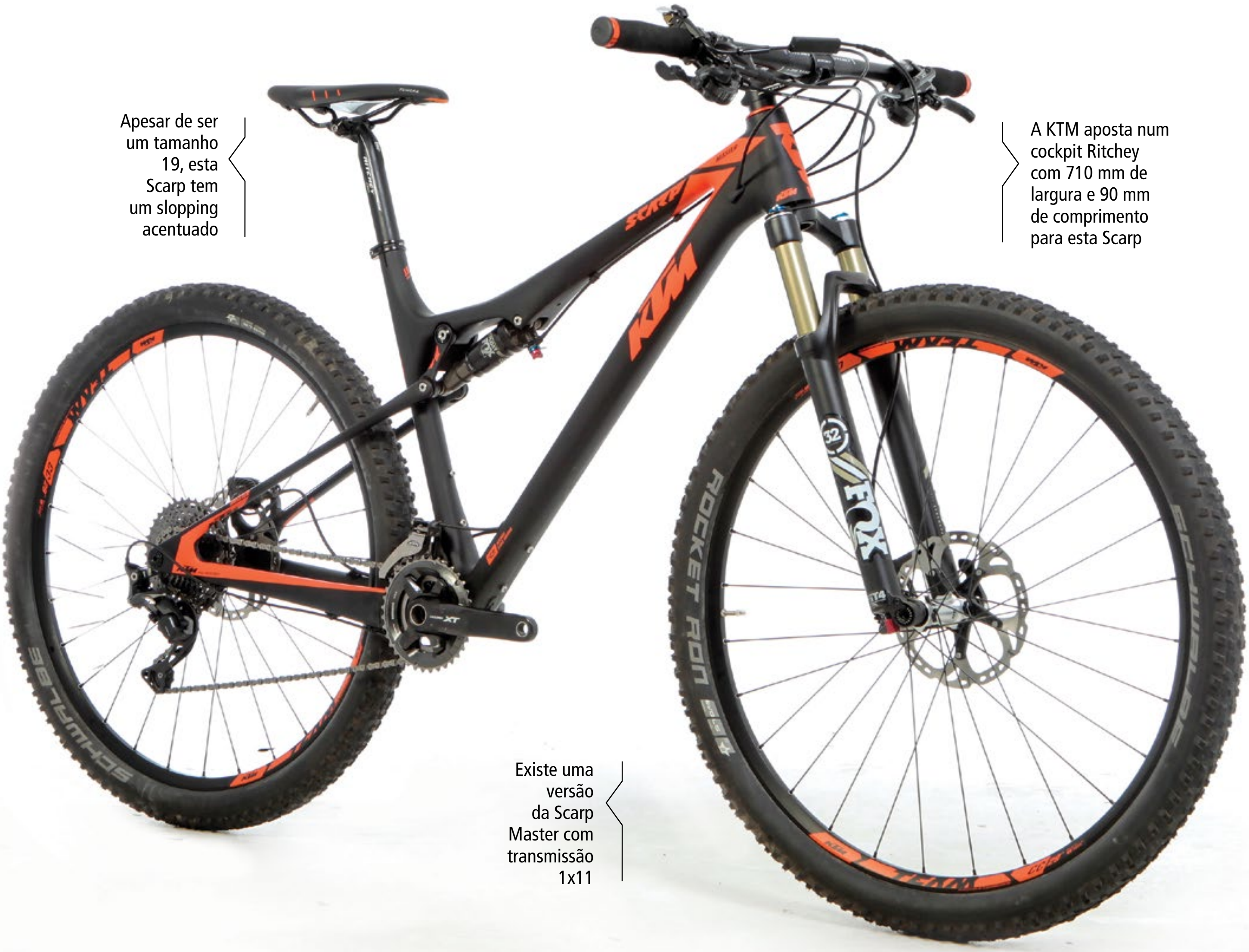
pedalamos em pé. As escoras são bastante curtas e foram alargadas devido ao sistema Boost, estando o desviador dianteiro alojado diretamente na escora assimétrica. Ao nível dos detalhes, nota-se também bastante cuidado, com os tubos das escoras a diferenciarem-se bastante do horizontal, vertical e diagonal. As escoras inferiores são sobredimensionadas enquanto as superiores são mais finas de modo a transmitirem mais fielmente as vibrações para o amortecedor. A tudo isto somamos uma testa cónica e rolamentos selados de grande qualidade. Relativamente aos periféricos os austríacos são irrepreensíveis: começando por uma transmissão completa Shimano XT com o novo desviador dianteiro com alimentação de cabo lateral – do mais fiável, ergonómico e competitivo que existe – passando por uma dupla de luxo – uma Fox 32 Float já com o cartucho Fit4 e o amortecedor Fox Float DPS Performance Evo, ambos com controlo remoto – e acabando numas rodas DT Swiss tubeless feitas propositadamente para a KTM. A lista de periféricos de luxo contém ainda o selim Fi´zi:k Tundra M5 com carris em magnésio, avanço, guiador e espigão Ritchey WCS e pneus Schwalbe Rocket Ron 2.25.

Comportamento

Depois de termos experimentado uma Scarp na Áustria, não podíamos recusar o convite de testar o primeiro protótipo a chegar à Península Ibérica. Logo nas primeiras sessões de teste ficou notório o à-vontade que transmite, quer pela condução segura providenciada pelas escoras curtas e quadro compacto nas curvas em relevê, mas também pelo amortecimento uniforme, já que um único comando controla a suspensão e o amortecedor nos três modos: aberto, intermédio e trancado. Usámos quase sempre o modo trancado (que na verdade proporciona alguns milímetros de curso), o ideal para maratonas e o modo intermédio quando o terreno assim o exigia. O guiador largo, com os seus generosos 710mm pareceu no início descabido (devido ao seu comprimento) mas após as voltas mais longas em Monsanto apercebi-me de que a segurança que transmite a descer e a alavancagem que proporciona quando se quer aplicar força quando se pedala em pé validam esta escolha. A rolar esta Scarp deixou-me boquiaberto devido às médias de velocidade que atingi, e tal deveu-se sobretudo a três fatores: qualidade dos rolamentos das rodas, efetividade do sistema SLL e o fator “rodas 29”. Não há como não gostar desta bicicleta, até nas secções mais complicadas ela desenvencilha-se com grande avidez e nem mesmo os pneus 2.25 (à priori um pouco largos para maratonas) demonstraram que têm a sua finalidade (passam melhor por qualquer irregularidade e ajudam a dissipar as vibrações). Os seus 11.25 kg no tamanho 19 também ajudam! Apenas um ponto menos positivo mereceu nota de destaque, mas ressalvamos que testámos um protótipo: as furações das grades de bidon da bicicleta enviada não permitiram a colocação de bidons com mais de 500ml. Felizmente a marca pensou nesse aspeto a tempo e todos os modelos da coleção 2016 que estão à venda já trazem três furações em cada tubo de modo a podermos escolher onde colocar a grade (e ainda mais dois furos extra debaixo do tubo diagonal junto à pedaleira). Ainda bem, pois esse era o único detalhe negativo.

▲ Peso
Comportamento
Equipamento

▼ Acesso aos bidons
(no protótipo)

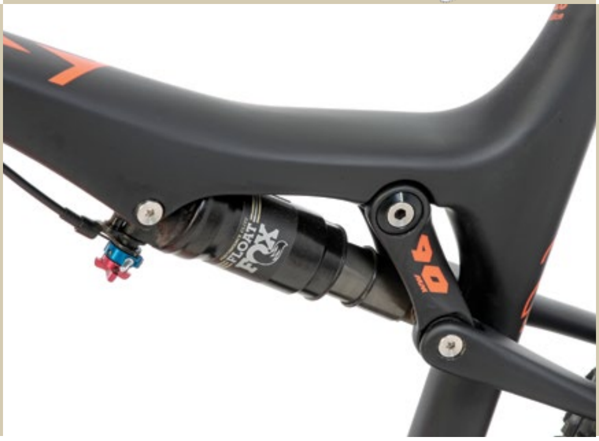


Apesar de ser um tamanho 19, esta Scarp tem um slopping acentuado

A KTM aposta num cockpit Ritchey com 710 mm de largura e 90 mm de comprimento para esta Scarp

Existe uma versão da Scarp Master com transmissão 1x11

TECH Info



Straight Line Link

MAIS DIRETO É QUASE IMPOSSÍVEL

A KTM ABANDONOU O SISTEMA DE AMORTECIMENTO PDS na Scarp e adotou o Straight Line Link. Primeiro porque o SLL possui menos pontos de rotação, depois porque torna o comportamento da secção traseira mais linear, isolada e com maior tração e ainda porque o antigo PDS era algo pesado e requeria uma maior manutenção. Este sistema SLL é semelhante a vários que existem nas topos de gama de maratonas dos principais fabricantes mundiais e destaca-se por permitir a adoção de escoras mais curtas numa linha virtual que vai do eixo traseiro à testa da bicicleta. Deste modo, o funcionamento do amortecedor é homogéneo com o resto da cinemática da Scarp. Simples, engenhoso e muito eficiente.

...ao pormenor

O desviador dianteiro usa o novo sistema patenteado SideSwing da Shimano

O cartucho FIT4 da Fox é garantia de um funcionamento sensível e eficaz

Atrás, o Boost oferece uma maior rigidez e permite a utilização de pneus mais largos

Rival

SPECIALIZED EPIC FSR EXPERT CARBON 29 6.607 €

Suspensão	Rock Shox Sid Brain 29 100mm
Amortecedor:	Fox/Specialized com Mini Brain remoto
Travagem:	Shimano Deore XT
Transmissão:	Sram GX/Shimano XTR
Peso:	Não divulgado*

Esta Epic tem um equipamento relativamente semelhante, mas já traz as rodas em carbono Roval Control. O preço, contudo, é superior. Existem outras opções dentro da gama Epic FSR mais acessíveis mas com montagens inferiores.

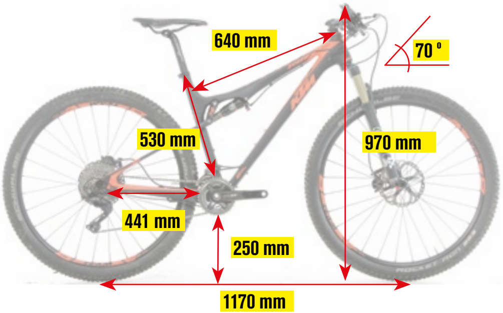
O nosso veredito

Carlos
Pinto

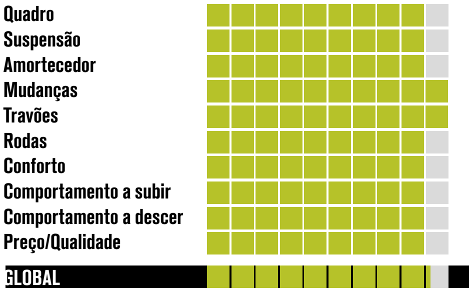
Sejamos sinceros, ainda muita água vai rolar no que à colocação de amortecedores traseiros diz respeito. Mas uma coisa é certa: atualmente, este design adotado pela KTM, Specialized, Scott, Merida, Focus, entre outras marcas, é o que reúne maior consenso. E com a montagem que esta Scarp traz de origem, estamos perante uma das melhores bicicletas de maratonas que já testámos. E esta nem sequer é a topo de gama!

Ficha Técnica KTM SCARP 29 MASTER

Quadro	Carbono Full Premium
Suspensão F	Fox 32 Float 29 Fit4 com CTD remoto
Amortecedor Trás	Fox Float DPS Performance Elite LV Evo
Direção	KTM Team Drop in Taper 1.1/8-1.1/5
Manípulos mudanças	Shimano XT M8000
Manetes Travão	Shimano XT M8000
Mudanças F/T	Shimano XT M8000
Travões F/T	Shimano XT M8000
Pedais	-
Eixo pedaleiro	Shimano MT800B Pressfit
Alavancas pedais	Shimano XT
Cremalheiras	Shimano XT 36-26
Carretos	Shimano XT 11-40 11v
Corrente	Shimano XT 11v
Avanço	Ritchey WCS C220 com 6º
Guiador	Ritchey WCS 2X Carbon flat com 710mm
Selim	Fi'zi:k Tundra M5 carris em magnésio
Espigão selim	Rictchey WCS 400 mm
Cubos F/T	DT Swiss 110x15 / 148x12
Aros F/T	KTM Team II CC29 tubeless
Pneus F/T	Schwalbe Rocket Ron Evo (29x2.25)
Tamanhos	17, 19 e 21
Peso aproximado	11,25 kg (tamanho 19 s/ pedais)
Preço aproximado	**4.699 euros**
Importador	www.ktm-bike.pt



A nossa pontuação 9,2



MAGIA EM MOVIMENTO

A MONDRAKER DUNE CARBON RR É DAQUELAS BICICLETAS QUE CHAMAM A ATENÇÃO NA SERRA. MAS SE ESTIVERES À ALTURA DELA, VAIS DEIXAR OS MIRONES A OLHAR PARA AS MOSCAS.

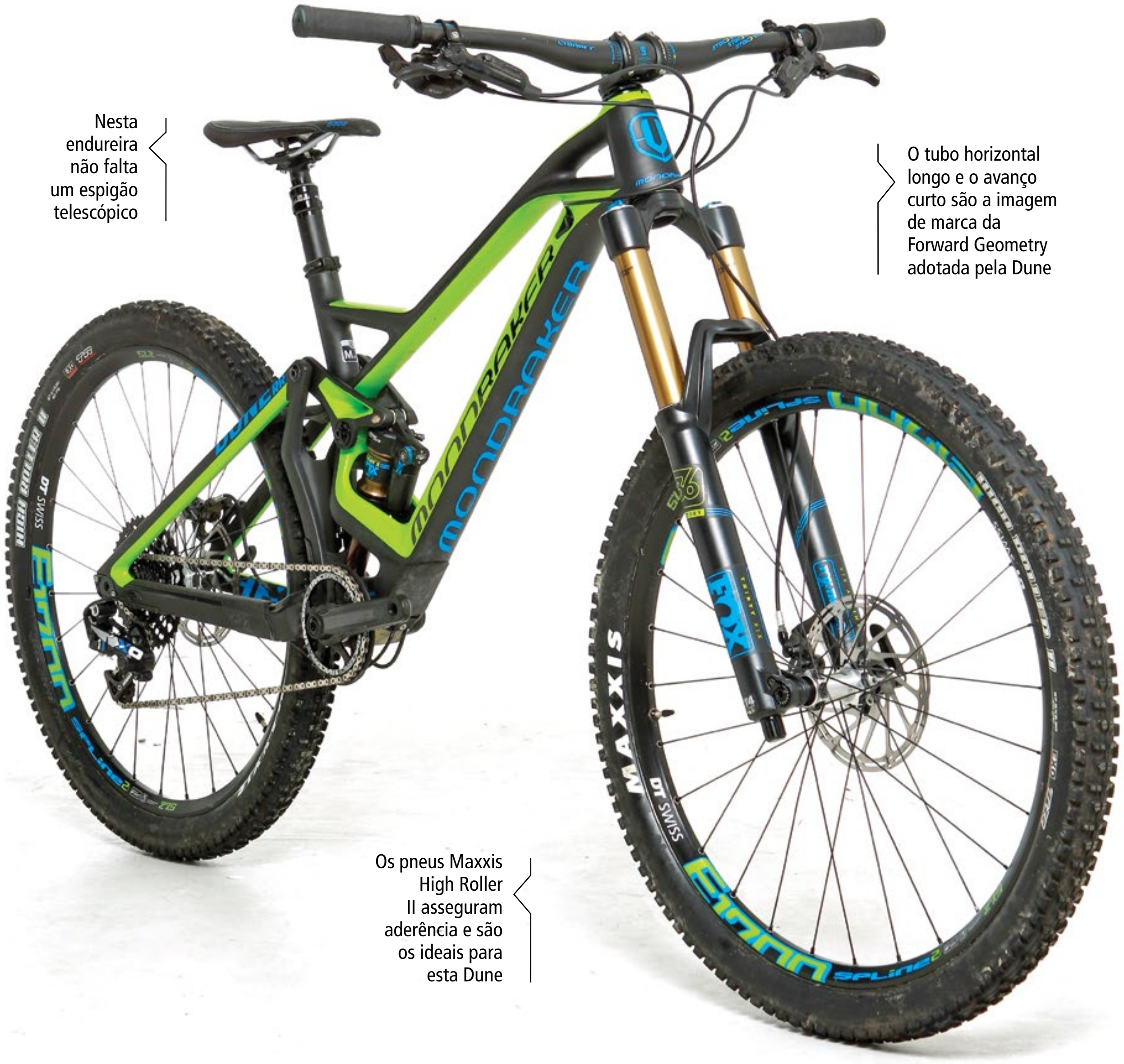
[texto] Pedro Pires [imagem] João Carlos Oliveira [rider] Ludmila Alexyova

Suspensão
Fox 36 27,5 Factory Kashima
Amortecedor
Fox Float X
Travagem
Sram Guide RS
Transmissão
Sram X01

▲ Componentes
Comportamento a descer

▼ Preço

Com uma distância entre eixos de 1213 mm, a nova Dune Carbon é mais comprida que algumas bicicletas de DH. A Mondraker esteve na dianteira da tendência das bicicletas com um triângulo dianteiro longo há uns anos atrás e provou que este conceito está mais próximo do BTT que se pratica atualmente. As bicicletas de Enduro têm dianteiras altas, com rodas maiores que há uns anos e 160 mm de curso, por isso se fossem curtas ficavam tão fáceis de conduzir como um andaime com rodas de skate. À estabilidade acrescida que este conceito traz, junta-se um avanço curto (com 30 mm) para se manter a mesma distância entre o selim e o guiador, proporcionando assim uma posição de condução equivalente à que se tem com um quadro mais curto e um avanço comprido. É assim que a Forward Geometry funciona, e a Dune usa este trunfo para ter um dos melhores comportamentos em Enduro de que já desfrutámos. Esta Mondraker está claramente mais à vontade em trilhos rápidos, inclinados, com saltos e drops, mas apesar do comprimento XL (mesmo num tamanho M) consegue mexer-se bem em trilhos planos e sinuosos, dando cartas também nas subidas, onde o peso e o bloqueio das suspensões fazem uma grande diferença. Mas é claro que os trilhos planos e sinuosos deverão ser apenas o pão e as azeitonas do cardápio, porque os pratos principais deverão ser compostos pelas mais escabrosas descidas para serem do agrado desta espanhola. Quando a gravidade não embala o suficiente, há que colocar bem o corpo em cima da frente, sob pena de se sentir a roda demasiado solta e é claro que não se podem esperar as mesmas reações de bicicletas mais curtas e com ângulos mais fechados. A garantir que esta Mondraker não se solte quando não é preciso estão os pneus Maxxis High Roller 2, que têm a vantagem de ser tubeless ready. A lista de equipamento não tem falhas, desde o pedaleiro com proteção integrada em carbono até aos potentes e ajustáveis travões SRAM Guide. As rodas têm aros amplos que suportam bem os pneus e fazem parelha com estes para formar um conjunto surpreendentemente leve. Outro dos trunfos da Dune é a sua ajustabilidade. Podes optar por um ângulo de direção de 66,5 ou 65,5º e na escora traseira podes escolher entre dois comprimentos entre eixos. A Dune RR clama por gravidade, revelando-se em zonas inclinadas ou a alta velocidade, e está à vontade nos saltos, mas o funcionamento um pouco linear da suspensão traseira – uma vantagem em termos de leitura do terreno – faz com que esta esgote nos impactos mais fortes. Mas apesar do final de curso "sonoramente" brusco, a bicicleta não vacila, e não fosse o barulho poderíamos pensar que ainda tínhamos mais um ou dois centímetros de curso disponível. Onde a RR também brilha é nas curvas, graças ao seu centro de gravidade baixo, e o comprimento generoso ajuda a manter a estabilidade quando nos inclinamos, provando até ser mais eficaz do que uma medida curta, ao proporcionar maior confiança. O BTT que pratiquei com a Dune já se aproxima do Freeride, e não sei se escolheria esta bike se não tivesse pistas com drops e saltos mesmo à porta de casa. É certo que a Dune tem um peso muito baixo para a sua categoria e já a levámos por subidas de asfalto infindáveis, mas tens mesmo de ter a certeza de que o curso e geometria agressiva vão ser explorados ao máximo na descida. Se competes em Enduro, gostas de ir a Bike Parks, não tens medo de umas provas de DH em pistas sem saltos gigantes e não dispensas andar de roda no ar, a Carbon RR é do melhor que podes encontrar no mercado. Para andar em Sintra, Lousã, Terras de Bouro ou Monchique não queria outra coisa!



Nesta endureira não falta um espigão telescópico

O tubo horizontal longo e o avanço curto são a imagem de marca da Forward Geometry adotada pela Dune

Os pneus Maxxis High Roller II asseguram aderência e são os ideais para esta Dune

TECH Info

Três pilares

PARA UM ENDURO APRIMORADO

A MONDRAKER ASSENTA EM TRÊS CONCEITOS BASE NA CONCEÇÃO DOS SEUS QUADROS DE SUSPENSÃO TOTAL.

A Forward Geometry, que resulta da utilização de um triângulo dianteiro longo e de um avanço curto, a construção Stealth, que se revela nas formas angulosas mas fluidas dos tubos dos quadros e o sistema de suspensão traseira Zero, desenvolvido pelo engenheiro César Rojo para a primeira versão da Dune, em 2008.

Estes três aspetos têm na Dune Carbon o seu culminar, completando-se para formar a derradeira bicicleta de Enduro.

...ao pormenor

O avanço On Off Stoic tem apenas 30mm. Em conjunto com o triângulo dianteiro alongado temos uma posição de condução ideal para as descidas mais complicadas

O amortecedor traseiro Fox Float com tratamento Kashima está escondido na peculiar estrutura do quadro que parece pesada mas de facto não é. Aliás esta Dune pesa apenas 12.7 kg!

O dropout possui um chip que permite dois comprimentos de escora

Rival

CANNONDALE JEKYLL CARBON 1 — 8.299 €

Suspensão	Lefty Supermax Carbon 2.0
Amortecedor	Fox Dyad RT2
Travagem	SRAM Guide RSC
Transmissão	SRAM XX1
Peso	n.d.

Esta Cannondale vem com equipamento mais exclusivo, como a suspensão, o amortecedor e a própria pedaleira da marca da casa.

O nosso veredito

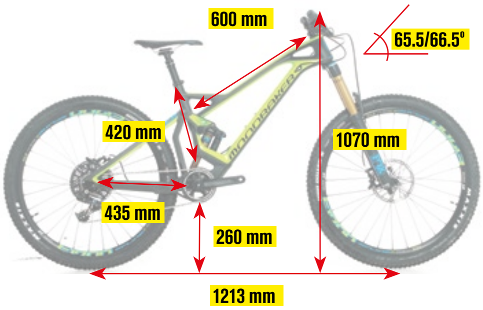
PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

Pedro
Pires

Quando a porca torce o rabo, não há bicicleta de Enduro que te salve o coiro melhor que a Dune. É claramente uma bicicleta vocacionada para as descidas mais agressivas, mas que, graças a um quadro leve e um equipamento muito bem escolhido consegue portar-se bem em qualquer subida, principalmente quando as coisas se tornam mais técnicas.
É uma bicicleta de Enduro ao mais alto nível e quem souber levá-la ao máximo não vai conseguir pedir muito mais…

Ficha Técnica — Mondraker Dune Carbon RR

Quadro	Carbono Stealth
Suspensão	Fox 36 27´5 Factory Kashima
Amortecedor Trás	Fox Float X
Direção	FSA Nº57 ACB
Manípulos mudanças	Sram X1
Manetes Travão	Sram Guide RS
Mudanças F/T	Sram X01
Travões F/T	Sram Guide RS
Eixo pedaleiro	Race Face X-Type
Alavancas pedais	Race Face Aeffect SL
Cremalheiras	32t
Carretos	Sram PG-1175 10-42T
Corrente	Sram PCX1
Avanço	Onoff Stoic FG30
Guiador	Mondraker Carbon 780 mm
Selim	SDG Circuit MTN
Espigão selim	RockShox Reverb
Cubos F/T	DT E1700 Spline
Aros F/T	DT E1700 Spline
Pneus F/T	Maxxis High Roller II 27´5x2.3
Tamanhos	S / M / L / XL
Peso aproximado	12,7 kg (tamanho M, sem pedais)
Preço aproximado	**6.999 euros**
Importador	www.mondraker.com



A nossa pontuação 9,2

Quadro	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Suspensão	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Amortecedor	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Mudanças	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜
Travões	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜
Rodas	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜
Conforto	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜
Comportamento a subir	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Comportamento a descer	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Preço/Qualidade	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
GLOBAL	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜

DOCE VENENO

APESAR DE SER UMA MARCA CONVENCIONAL DE VENDA EM LOJA, A COLUER CONSEGUE APROXIMAR-SE DOS GIGANTES DE VENDA DIRETA E PRATICAR PREÇOS MUITO INTERESSANTES. SE TENS PERNAS, ESTA POISON VAI LEVAR-TE LONGE.

[texto] **Pedro Pires** [imagem] Rui Botas [rider] Pedro Pires

Carbono, XT, Rock Shox Reba... temos em mãos uma bicicleta que mesmo os mais experientes (ou mal habituados como eu, que têm a sorte de pedalar em máquinas de topo de vez em quando) podem levar para uma maratona sem terem de inventar desculpas para não alcançar um bom resultado.

A transmissão Shimano XT é sobejamente conhecida pelo seu baixo peso, robustez e eficácia. Neste modelo a Coluer optou por montar apenas um prato na dianteira, o que com o carreto de 40 dentes atrás oferece mudanças suficientes para a maior parte das situações, se bem que há que ter pernas para vencer as subidas mais inclinadas.

Com tacos pequenos mas salientes, os Continentel X-King são um bom compromisso para utilizar nas nossas maratonas, oferecendo uma boa capacidade rolante sem se tornarem demasiado instáveis em pisos soltos ou molhados.

Com a compressão regulável mediante a pressão do ar, a Rock Shox Reba RL oferece prestações dignas de XC de competição, com um curso progressivo e uma boa leitura do terreno. Nas descidas mais inclinadas, esta suspensão consegue manter uma boa parte do seu curso “ao de cima”, o que faz com que a frente não afunde e a condução seja mais segura.

Apesar da forma estranha (parece que temos um besouro gigante no guiador) o comando do bloqueio no guiador funciona muito bem e até nos parece uma opção mais fiável que o botão hidráulico que controla os topos de gama da Rock Shox, que pode ser mais sensível à entrada de detritos.

Outro dos componentes em que a Coluer não quis poupar foi no selim Selle Italia SLS, que oferece uma boa superfície

Suspensão
Rock Shox Reba RL
Amortecedor
-
Travagem
Shimano XT
Transmissão
Shimano XT

▲ Equipamento
Prestações

▼ Pneus

de contacto com a bicicleta e que em conjunto com o espigão em carbono forma uma equipa bastante leve.

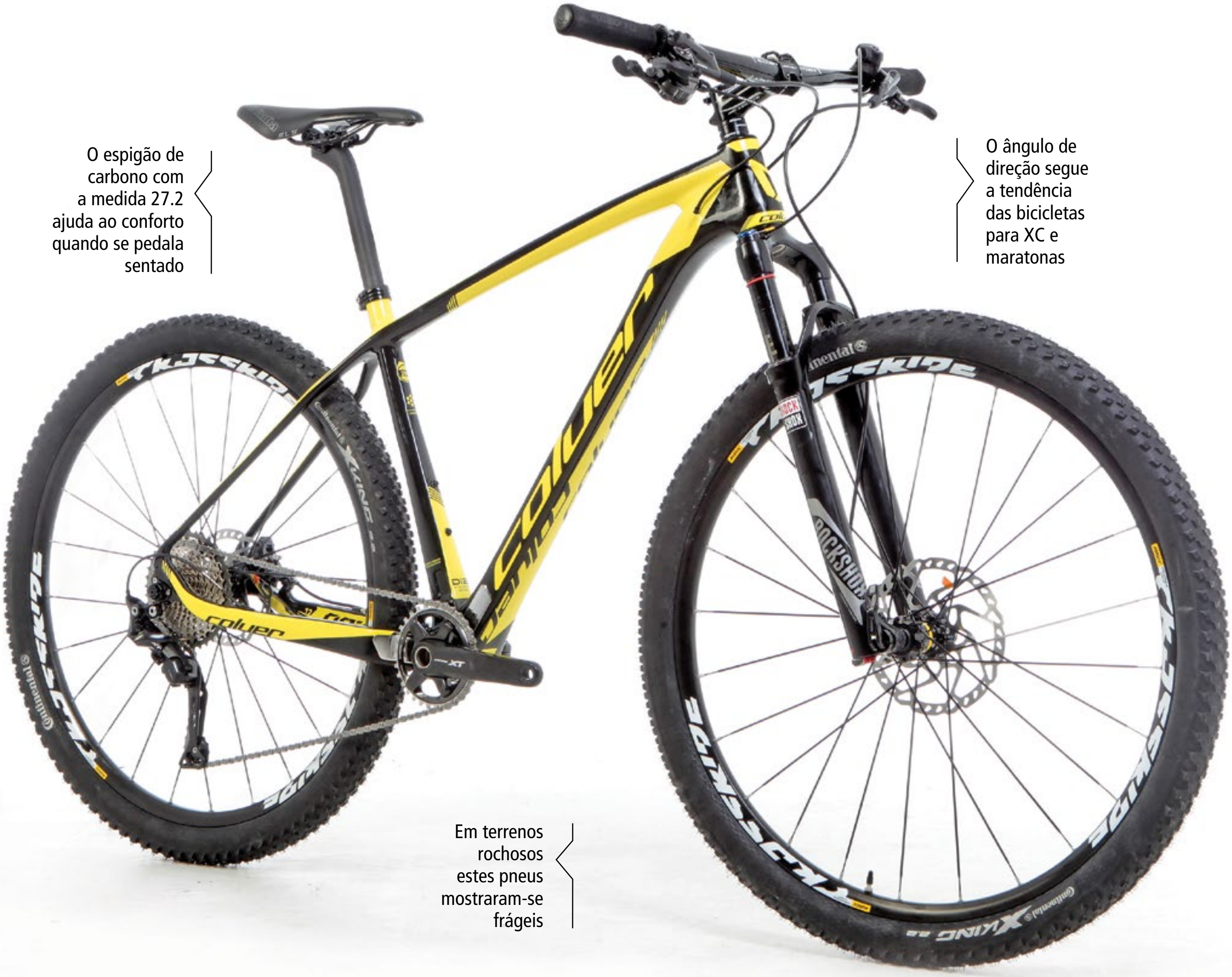
Muito semelhantes aos XTR, os novos XT continuam a ser a nossa bitola para classificar travões que podem ir do Cross Country ao enduro. Esta mais recente geração da Shimano mantém o tato, potência, ergonomia e facilidade de ajuste das versões anteriores.

A Coluer também não vacilou onde muitas outras marcas tentam poupar: a Poison traz um cockpit Ritchey de gama alta com medidas perfeitas para uma condução em XC técnico. XC técnico é onde aliás colocámos à prova esta máquina. Com o avanço com um ângulo positivo tem-se uma boa posição para atacar singletracks e quem quer uma maior precisão nas subidas inclinadas só precisa de montar este componente de forma invertida.

A alma de qualquer bicicleta é o quadro e o Poison apresenta todas as características que um modelo de topo - com dropouts em carbono, pedaleiro PressFit BB92, direção cónica, apoio do travão post mount por cima da escora inferior e passagem de cabos interna - deve ter. As escoras superiores são achatadas, de forma a aumentar a filtragem das vibrações do terreno e proporcionar mais conforto. No terreno, sentimos esta bicicleta com uma máquina rígida, em que é fácil transmitir a potência para a roda traseira, mas que oferece o conforto necessário para se passar longas horas em cima do selim.

Graças às medidas do cockpit pode descer-se com eficácia e segurança, mas sem se perder as reações vivas que se exige de uma bicicleta de competição.

A concorrência é abundante no segmento da Poison, mas na sua gama de preços esta Coluer oferece um equipamento mais interessante que rivais de marcas mais conceituadas. Para além disso, a estética agradou-nos bastante e chamou a atenção de quem nos viu passar nos trilhos.



O espigão de carbono com a medida 27.2 ajuda ao conforto quando se pedala sentado

O ângulo de direção segue a tendência das bicicletas para XC e maratonas

Em terrenos rochosos estes pneus mostraram-se frágeis

TECH Info

Gama extensa

DO 8 AO 80

A COLEÇÃO DE 2016 DA COLUER INCLUI nove versões da Poison.

A mais luxuosa, com a designação 299, tem tudo aquilo que se encontra em bicicletas de série topo de gama da moda: uma Rock Shox RS-1, grupo XTR DI2 eletrónico, periféricos Pro Tharsis específicos para transmissão eletrónica e rodas SRAM Roam 50.

No outro extremo da tabela, a Poison 291 não prescinde de componentes válidos para uma utilização em BTT a sério ou mesmo de competição, com uma transmissão entre o Deore e o XT, suspensão Rock Shox Recon com eixo de 15 mm e travões Shimano M396.

Estão também à venda versões com o quadro comemorativo dos 25 anos da marca, com uma decoração especial e um peso mais baixo.

...ao pormenor

A Poison tem passagem de cabos interna, devidamente selada dos elementos

As escoras superiores achatadas proporcionam alguma flexão, para maior conforto e filtragem das irregularidades

O bloco pedaleiro é apenas compatível com pedaleiros Press Fit

Rival

KTM AERA PRO **2399 €**

Suspensão	RockShox Reba RL
Amortecedor	-
Travagem	M506-447
Transmissão	Shimano XT
Peso	n.d.

O preço ligeiramente inferior reflete-se na poupança em alguns componentes, tais como o avanço e guiador. Já testámos uma Aera 27,5 e ficámos com uma boa impressão desta bicicleta.

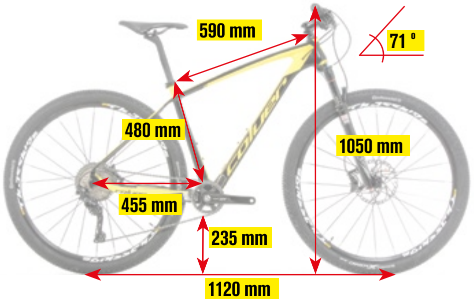
O nosso veredito

Pedro Pires

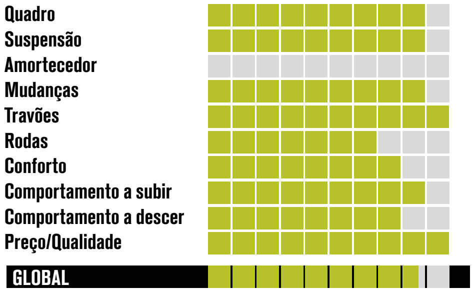
A Poison custa menos de um terço do preço de alguns topos de gama mas oferece prestações dignas de competição. Só ficámos desiludidos com os pneus, que furam com demasiada facilidade em terrenos rochosos. De resto, não há nada que te limite na hora de lutar pelos lugares da frente numa maratona, mesmo que te apareçam pela frente trilhos bastante técnicos.

Ficha Técnica Coluer Poison 293

Quadro	Carbono TORAY T-700
Suspensão	RockShox Reba RL
Amortecedor Trás	-
Direção	FSA NO.42
Manípulos mudanças	Shimano XT
Manetes Travão	Shimano XT
Mudanças F/T	Shimano XT
Travões F/T	Shimano XT
Pedais	-
Eixo pedaleiro	Shimano XT
Alavancas pedais	Shimano XT
Cremalheiras	32t
Carretos	Shimano 11-40
Corrente	Shimano SLX
Avanço	Ritchey WCS C-220
Guiador	Ritchey WCS 720mm
Selim	Selle Italia SLS
Espigão selim	Carbono
Cubos F/T	Mavic Crossride Ligh
Aros F/T	Mavic Crossride Light
Pneus F/T	Continental X-King SL 29x2.2
Tamanhos	17, 19, 21
Peso aproximado	10,7kg (medida 19)
Preço aproximado	**2489 euros**
Importador	www.coluer.com



A nossa pontuação **8,7**



PSYCHO PASSA A 650 B

TALVEZ MAIS DO QUE A PSICOPATAS, ESTA ROSE DESTINA-SE A RIDERS QUE DÃO PREFERÊNCIA A ANDAMENTOS NERVOSOS E SAÍDAS EXPLOSIVAS DAS CURVAS. TRATA-SE CLARAMENTE DE UMA HARDTAIL COM EQUIPAMENTO DE LUXO A PREÇO DE OUTLET.

[texto] **Gonçalo Ramalho** [imagem] **Rui Botas** [rider] **Luís Lopes**

Não é a única marca alemã de venda direta ao consumidor nem sequer é a mais conhecida, mas tem vindo a tornar-se mais popular e a qualidade dos quadros e equipamento aumentou exponencialmente. No entanto, convém lembrar que se preferes testar uma bike antes de a comprar mais vale pensares bem antes pois como se trata de uma marca de venda online não está disponível nas lojas. Sem dúvida que este aspeto afasta alguns hipotéticos compradores mas, tal como acontece com outras marcas de venda online, a relação qualidade/preço é das mais interessantes.

Claras melhorias

Para 2015 surgiram uma série de modificações e melhorias um pouco por toda a gama e numa escala superior ao que é costume. Depois de termos ido à apresentação ficámos com vontade de rolar algumas semanas com a hardtail ágil e rápida que provou ser a Psycho Path. A nomenclatura é, no mínimo, original, tal como é costume nesta marca alemã, mas a originalidade não se fica por aí… deram-lhe ainda uma nova geometria mais desportiva. Em comum com várias outras Rose de 2015 esta Psyco Path vem com eixos de 15mm em ambas as rodas para que ninguém critique a falta de rigidez nesta zona. Se a rigidez lateral dada pelos eixos, pelo quadro e pelas rodas é um dos seus pontos fortes, também é bom saber que se esforçaram por melhorar o conforto e fizeram-no apenas com um espigão de selim mais estreito, um 27,2mm que consegue fazer mais por este capítulo do que algumas complicadas soluções de estrutura dos triângulos traseiros dos quadros.

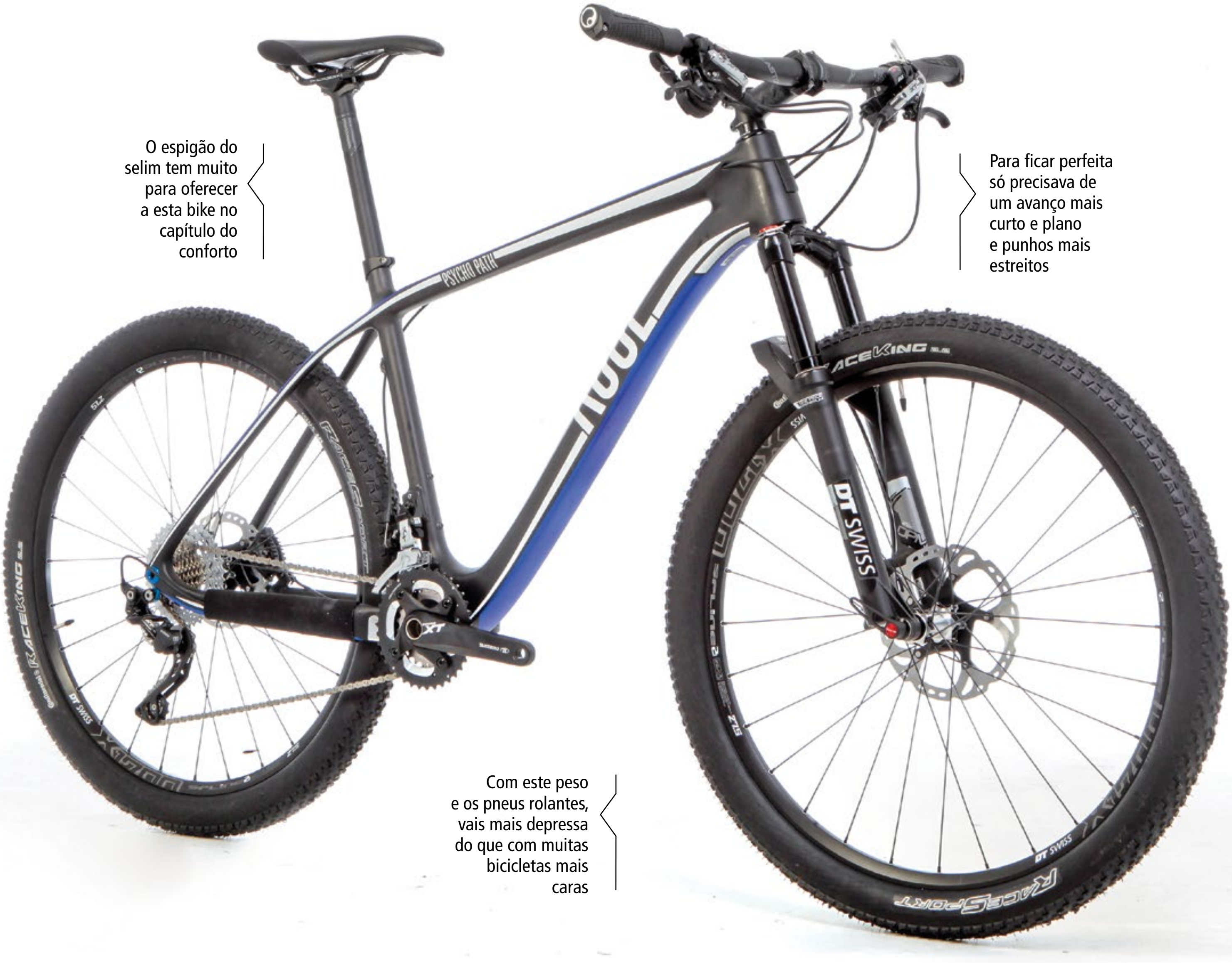
Injeção de esteróides

Quando os trilhos se tornam estreitos e serpenteantes é quando retiramos todo o partido deste quadro e destas rodas que nos dão tanta agilidade como uma injeção de esteróides. Os 10,12 kg contribuem para as acelerações explosivas e para os sprints a sair das curvas, mas mais do que isso faz a rigidez das rodas DT Swiss X1700 Spline Two com os seus leves raios com elevada tensão que retratam bem as aulas de física. Na realidade, se excluirmos os punhos que são demasiado grossos, não existe um único componente que se afaste deste padrão de qualidade elevado, da transmissão e discos Shimano XT aos periféricos Easton EA70, passando pelos pneus Continental Race King 2.2 que não só rolam bem em condições secas e compactas como são suficientemente volumosos (57,2mm nestes aros) para nos darem conforto e controlo à larga em XC. Transmitem mais confiança do que muitos pneus de XC e isto funciona como uma espécie de almofada contrabalançando com toda aquela rigidez do quadro e rodas. Não deixa de surpreender como uma hardtail desta qualidade e eficiência consegue um preço tão apelativo.

Suspensão
DT Swiss XMM 15QR 100 mm
Amortecedor
-
Travagem
Shimano XT 180 mm
Transmissão
Shimano XT

- Acelerações fulminantes
- Qualidade e peso das rodas
- Condução divertida em XC

- Punhos mais finos



O espigão do selim tem muito para oferecer a esta bike no capítulo do conforto

Para ficar perfeita só precisava de um avanço mais curto e plano e punhos mais estreitos

Com este peso e os pneus rolantes, vais mais depressa do que com muitas bicicletas mais caras

TECH Info

Estrutura totalmente nova

GAMA DE XC/XCM RENOVADA

O QUADRO DESTA ROSE ROMPE COM a versão anterior e não só se tornou mais rígido como também mais elegante.

As linhas são mais curvas, as zonas de maior tensão são mais sobredimensionadas e o conjunto tornou-se bem mais interessante.

Mas mais relevante é a direção cónica e a passagem interna dos cabos que ajuda a conferir o ar limpo e simples que a torna ainda mais desejável. Vem preparada para receber a transmissão eletrónica Di2 da Shimano caso venhas a fazer o upgrade.

A Mr. Big, uma alternativa à Psycho Path para quem prefere rodas 29, utiliza o mesmo tipo de quadro; a Count Solo é a opção 27,5 em alumínio, e a Dr. Z com 100mm em ambas as rodas, agora com uma testa mais curta e um quadro mais alongado é a suspensão total para XC/maratonas.

...ao pormenor

A DT Swiss não é muito vista em bicicletas deste preço, mas a Psycho Path 2 tem destes luxos

Dois pratos serão sempre a melhor opção se não és profissional mas gostas de longas distâncias

Já vimos bicicletas do dobro do preço com estas rodas. Mais uma vez a relação qualidade/preço a destacar-se

Rival

CANYON GRAND CANYON CF SL 8.9 **2.499 €**

Suspensão	**Fox Factory 32 Float 29 100 mm**
Amortecedor	-
Travagem	Shimano XT
Transmissão	Shimano XT
Peso	10.2 Kg

Com um preço um pouco superior, um equipamento semelhante e um modelo de negócio em tudo similar, esta Canyon é uma das principais rivais da Psycho Path. Nota que a Canyon traz rodas 29, portanto rola melhor.

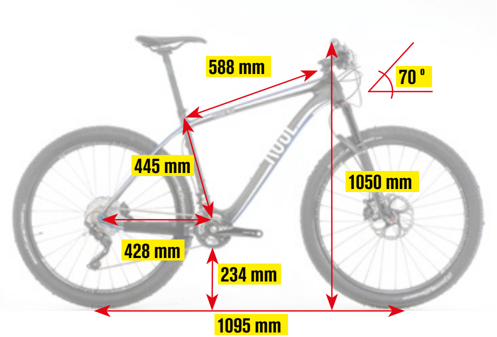
O nosso veredito

Gonçalo Ramalho

Com um conforto superior ao esperado – graças ao espigão de selim 27,2 mais flexível – a Psycho Path 2 é também um exemplo no domínio das acelerações explosivas e da eficiência global. As principais soluções adotadas - geometria desportiva, equipamento excelente e sem falhas, eixos passantes em ambas as rodas, quadro e rodas com grande rigidez lateral - são responsáveis pela avaliação exemplar desta Rose.

Ficha Técnica Rose Psycho Path 2

Quadro	Carbono
Suspensão F	DT Swiss XMM 15 QR 100mm
Amortecedor Trás	-
Direção	FSA 1 1/8" – 1,5" integrada
Manípulos mudanças	Shimano SLX
Manetes Travão	Shimano XT
Mudanças F/T	Shimano XT/XT Shadow Plus
Travões F/T	Shimano XT 180 mm
Eixo pedaleiro	Shimano XT
Alavancas pedais	Shimano XT
Cremalheiras	Shimano XT 24/38
Carretos	Shimano SLX 11-36 10v
Corrente	Shimano XT
Avanço	Easton EA70 100 mm
Guiador	Easton EA70 720 mm 9 graus
Selim	Rose SL
Espigão selim	Easton EA70 Zero 27,2
Cubos F/T	DT Swiss X1700
Aros F/T	DT X1700 Spline Two
Pneus F/T	Continental Race King Sport (27,5x2.2)
Tamanhos	S; M; L
Peso aproximado	10,12kg (M) s/ pedais
Preço aproximado	**2.158 euros**
Importador	www.rosebikes.com



A nossa pontuação 9,3

Quadro	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Suspensão	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Amortecedor	⬜⬜⬜⬜⬜⬜⬜⬜⬜⬜
Mudanças	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Travões	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Rodas	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Conforto	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Comportamento a subir	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
Comportamento a descer	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜⬜
Preço/Qualidade	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩
GLOBAL	🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩🟩⬜

Máquina de lavar de alta pressão Karcher K2.425

129.90 € **Importador** www.karcher.pt

TODOS NÓS SABEMOS COMO É DIVERTIDO andar de bicicleta num terreno com alguma lama e poças de água. O problema é depois ter de lavar a bicicleta… Quem tem uma garagem ou um ponto de acesso de água (torneira) pode sempre recorrer a uma máquina de lavar de alta pressão e foi por isso que testámos esta Karcher. De fabrico alemão e num tamanho bastante compacto (e de fácil arrumação), esta é das máquinas mais pequenas, leves e eficientes que já tivemos a oportunidade de usar. Pesa cerca de 6 kg e é bastante potente para o seu tamanho, tendo uma capacidade de 1600 watts. No seu interior inclui um potente motor que consegue debitar 400 litros por hora, uma quantidade impressionante para um aparelho tão pequeno, o que corresponde a uma pressão que pode ir dos 20 aos 110 Bar. De origem traz dois bocais, um deles – o nosso favorito – permite regular o tipo de jato (mais disperso ou mais concentrado, com mais ou menos pressão), o que é ideal para lavar as zonas onde não queremos mesmo que entre água acima dos 2 Bar, como a zona do eixo pedaleiro e qualquer área que contenha rolamentos e massa. Para além disso, como tem esta opção de menos pressão, sempre poupamos água face a outras máquinas rivais. A troca dos bocais é fácil, basta pressionar, rodar e voilà. O seu transporte é também prático já que possui duas rodas e uma pega retrátil e dispõe ainda de apliques para o enrolamento do cabo de alimentação (de energia) e para o acoplamento da pistola quando esta não está em uso. Todavia, como é tão leve, preferimos transportar a máquina agarrando apenas no apoio.

Passámos a usar esta Karcher na lavagem de todas as bicicletas e devido a este bocal de personalização de jato, atrevemo-nos a dizer que é uma das poucas máquinas no mundo realmente aptas para a lavagem de bicicletas. A instalação e o manuseamento é fácil e intuitivo, sendo apenas necessário que a torneira tenha um adaptador de rosca (em qualquer superfície comercial de venda de material para jardins esta peça está à venda). Tudo o resto é fornecido com a própria máquina. A Karcher inclui ainda um reservatório para a colocação de detergente, tornando a lavagem ainda mais eficiente. Gostámos também do pormenor na pistola: um pequeno travão que evita que as crianças brinquem com o aparelho. Em suma, se gostas de manter a bicicleta sempre "nos trinques" e tens uma torneira no exterior da tua casa (convém ser um local com fácil escoamento de água), então toma nota desta máquina de alta pressão que está à venda em lojas da especialidade.

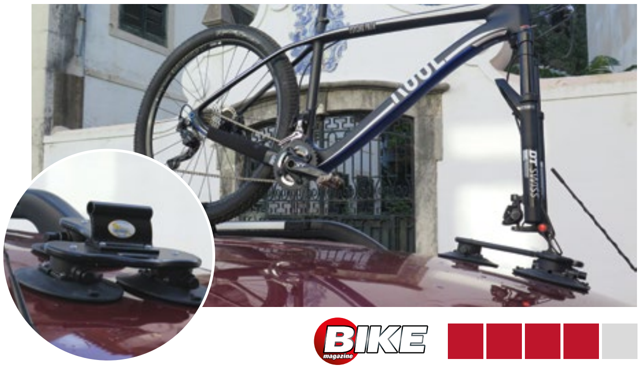
A ter em conta

▲ Potência
Peso
Manuseamento intuitivo

▼ Nada a destacar

Suporte de bicicleta Sea Sucker Talon

320 € **Importador** www.seasucker.pt



BIKE magazine ■■■■□

SE O TEU CARRO NÃO É COMPATÍVEL com barras de tejadilho ou se precisas de uns suportes de bicicleta de instalação fácil e rápida, o Sea Sucker é a solução. São os suportes de bicicleta para automóvel mais fáceis e de instalação mais rápida que conhecemos. A sua fixação ao automóvel depende de umas ventosas em borracha que criam vácuo – tal como o fazem as empresas de transporte de vidros maiores – e podemos fixar ao tejadilho ou ao para-brisas dianteiro. No caso do Talon são três ventosas à frente e uma atrás e vêm com uma bomba sobressalente. Por outras palavras: tens de confiar bem na Física. Houve quem definisse este como o melhor sistema para transporte de bicicletas mas também houve quem assumisse que não confiava a sua bike naquelas ventosas. O frio faz com que a borracha do disco de vácuo endureça, por isso convém manter os suportes dentro de casa quando não os estás a utilizar. De resto não tivemos qualquer problema: dias de vento forte em autoestrada, dias de chuva, ou mesmo dias de calor considerável, não nos caiu nenhuma bike do tejadilho nem nada que se parecesse. Mas para tal convém não te esqueceres de bombear as ventosas cada vez que vais sair com a bike no tejadilho, bem como seguir as instruções: limpar as superfícies, pressionar o corpo do suporte contra a superfície de montagem e bombear. A marca tem vários suportes, para uma, duas ou três bikes, um para o vidro traseiro das pick ups, outro para o vidro traseiro de alguns automóveis e ainda um para os Trikes (3 rodas). À exceção do Hornet, são todos suportes de forqueta, em que tens de tirar a roda dianteira e arranjar espaço dentro do carro, e existem adaptadores para eixos de 15 e 20mm. Testámos o de 15mm, que deixa uma ligeira folga – algo que não afecta a segurança mas é um aspecto a melhorar. Em suma, o sistema é incrivelmente fácil e rápido de instalar mas convém seguir algumas regras: quando estacionas o carro não deixes lá a bike (nem mesmo o Sea Sucker) porque é tão fácil roubar como é de montar (a marca vende um cabo de segurança que se prende à estrutura do automóvel, mas não é totalmente inviolável), fixa os cranques com um zip-tie ou velcro para não raspar nalguns tejadilhos, não ultrapasses os 120km/h e não transportes uma bike com um peso superior a 20kg (e-bikes). É um suporte caro mas tem as suas vantagens.

A ter em conta

▲	▼
Fácil e rápida instalação Compatível com qualquer veículo Vários tipos de suportes	Preço elevado Fácil de roubar Incompatível com bikes com mais de 20kg

syncros

COMPONENTES DE PRECISÃO
PARA BICICLETA

GAMA FL1.0 CARBON

info@jasma.pt

A GAMA DE
COMPONENTES
SYNCROS É DAS MAIS
COMPLETAS DO MERCADO.
DA LEVÍSSIMA FIBRA DE
CARBONO UTILIZADA NOS
COMPONENTES FL1.0,
PASSANDO PELO MELHOR
ALUMÍNIO DE COMPETIÇÃO
DAS GAMAS 1.5 E 2.0, OS
COMPONENTES SYNCROS SÃO O
UPGRADE DERRADEIRO PARA A SUA
BICICLETA DE MONTANHA.

Saiba mais em:

WWW.SYNCROS.COM

Luz Specialized Flux Expert

254,50 € **Importador** www.specialized.com

AO CONTRÁRIO DE MODELOS DE OUTRAS MARCAS, a Specialized Flux concentra no mesmo elemento o foco e a bateria, tornando-se assim muito prática de transportar e montar. O suporte fixa-se ao guiador de forma muito firme através de dois parafusos sextavados e a luz é muito fácil de desacoplar, ficando o suporte preso ao guiador sem causar qualquer transtorno. Para além disso não é necessário guardar a bateria junto ao quadro ou numa mochila como em outras luzes rivais com esta potência. Basta encaixar a Flux no suporte e já está.

Não acompanhando da mesma forma a nossa visão que uma luz no capacete, a Flux Expert debita uma potência suficiente para se fazer um BTT técnico quase sem limitações, dado que ilumina a cerca de 500 metros. O foco não é redondo, mas sim retangular, iluminando a 180°, mas ainda assim sente-se uma ligeira falta de visibilidade nas laterais quando o guiador vira bruscamente. A fixação permite colocá-la mesmo no centro do guiador, o que é uma mais-valia dado que o suporte tem um braço lateral que permite esta localização.

A potente luz permite quatro modos: potência máxima, modo económico, intermitente e oscilante e tem potentes LEDS que debitam entre 400 e 1200 lumens. O peso ronda os 250 g com o suporte. Traz um prático controlo remoto iluminado que podes montar junto ao punho e gostámos do prático sistema de recarregamento através de uma porta USB.

BIKE magazine ⬜🟥🟥🟥🟥

A ter em conta

▲ Potência
Facilidade de remoção
Integração

▼ Preço

Bidon Zefal Trekking 700S

8,90 € **Importador** www.altis.pt

COM UM PESO DE 140 G este bidon da Zefal pode ser usado não só na bicicleta como para qualquer outro desporto ou para o trabalho. E foi isso que fizemos, é discreto e tem um bocal confortável em silicone que também é de fácil lavagem. A capacidade de 700 ml é suficiente para uma utilização quase todo o ano e tem uma graduação lateral para dosificarmos o consumo. A água flui facilmente desde que este bocal esteja todo para fora. Mesmo não tendo um apoio ergonómico, o agarre é homogéneo. Gostámos do material utilizado – Tritan – que não cria odores e é bastante robusto, e das três discretas cores disponíveis: azul, vermelho e cinzento. Só ficámos frustrados por nunca conseguir beber o último golo, culpa do desenho da parte superior.

A ter em conta

▲ Ausência de odores
Bocal eficiente e confortável
Utilização variada

▼ Último golo inacessível

BIKE magazine 🟥🟥🟥🟥⬜

Capacete
Cannondale Ryker

109,90 € **Importador** www.cannondale.com

O RYKER DESTINA-SE A UMA UTILIZAÇÃO EM TRAIL E ALL MOUNTAIN mas não possui o aspeto fechado de alguns dos capacetes nesta categoria.
Tem 21 entradas de ventilação e a zona da nuca rebaixada, para maior proteção.
O sistema de aperto é muito fácil de usar em andamento, o que dá jeito para aliviar a pressão na cabeça em subidas longas.
Na nuca e no topo da cabeça, as tradicionais esponjas foram substituídas por aplicações de borracha e o conforto que estas proporcionam foi aprovado.
Todo o perímetro da cabeça fica bem assente nas esponjas e borrachas, com firmeza mas sem pressão desnecessária. A pala é amovível e ajustável na vertical em três posições diferentes.
Esteticamente, está muito bem conseguido: consegue dar uma imagem descontraída e "endureira" sem no entanto destoar num ambiente de XC ou maratona.
O peso é de 336g, na média para este tipo de capacete.

A ter em conta

Estética
Ventilação
Conforto

Nada a apontar

MEIAS SEALSKINZ
THIN ANKLE
PVP 28€
Grau térmico médio / Imperméavel

LUVAS SEALSKINZ
DRAGON
PVP 40€
Grau térmico médio / Impermeável

CAPAS SAPATOS SEALSKINZ
NEOPRENE
PVP 30€

SEALSKINZ
CAPAS - MEIAS - LUVAS - GORROS
WWW.LENAMOTOS.PT

LENAMOTOS
IC2 (en 1) Amieira nº40, 2440-477 Batalha
Tel.: 244 767 471 @ - lenamotos@iol.pt
www.lenamotos.pt

Punhos Esi Grips FIT CR

36,90 € **Importador** www.geonatlife.com

ESTES PUNHOS DE SILICONE 100% ORIGINAIS mostraram ser eficientes na absorção das vibrações transmitidas pelo guiador e provaram durar mais do que a maioria dos punhos, não se desfazendo nas mãos nos dias de chuva. Estes três atributos são suficientes para que muitos riders paguem os assustadores 36,90 euros. Mas para além disso são ergonómicos. Se os dividirmos em três zonas: uma interna onde as mãos se apoiam para o controlo em curva, outra central mais fina que ajuda a dar apoio nas subidas e por fim a externa e mais espessa onde o nervo ulnar tem mais apoio e conforto para descermos melhor, percebemos que podemos dispensar as luvas quando fores para os trilhos, tanto pelo conforto como pela aderência ou sujidade das mãos, mas não as dispensámos para instalar os punhos já que implica alguma energia. Uma vez instalados torna-se óbvio que não precisam de lock rings. Limpá-los é uma tarefa fácil que só pede álcool e um pano.

A ter em conta

▲ Durabilidade
Aderência
Conforto

▼ Preço

BIKE ■■■■□

Luz dianteira B´Twin V100 700 USB

25,95 € **Importador** www.decathlon.pt

COM UMA AUTONOMIA DE CERCA DE 3 HORAS e um alcance de 40 metros esta luz da Decathlon para a dianteira é suficiente para quem rola à noite por estradões ou trilhos pouco técnicos, ou apenas faz meia dúzia de incursões noturnas por ano. Tem uma potência de 20 lux e o facto de estar homologada pelo código alemão da estrada dá um certo descanso. Do que mais gostámos foi da sua simplicidade de construção bem como de montagem e desmontagem e do facto de se carregar por USB. Toda a luz é envolvida por uma banda de borracha/silicone que a torna mais robusta e impermeável e não precisamos de ferramenta para a montar, fixando-se ao guiador através daquela banda. O preço de 25,95 euros torna-a bastante competitiva e a garantia de 2 anos dá-lhe vantagem face às opções económicas que abundam na internet.

A ter em conta

▲ Alcance
Autonomia
Preço
Facilidade de montagem

▼ Nada a apontar

BIKE ■■■■■

NOVA
IMAGEM,
A MESMA
PAIXÃO

Leve e pouco mineralizada, Vitalis revitaliza o corpo e devolve-lhe as energias gastas no dia-a-dia.
Agora com uma nova imagem, que traduz a mesma paixão por um estilo de vida activo e saudável.

Beba Vitalis Olhe por si

GONÇALO POÇO
PROPRIETÁRIO

ART'BIKE
COVILHÃ

ENDEREÇO: **QUINTA DAS ROSAS, LOTE 3 R/C ESQ. 6200-551 COVILHÃ**
COORDENADAS: **40.281243, -7.492014**
CONTACTOS: **275 324 316, 960 381 895**
EMAIL: **COMERCIAL@ARTBIKE.COM.PT**
HORÁRIO: **2ª A 6ª FEIRA DAS 9H30 ÀS 13H E DAS 15H ÀS 19H**
SÁBADOS: **9H AS 13H**
SITE: **WWW.ARTBIKE.COM.PT**

Têm muitos clientes estrangeiros, nomeadamente turistas que visitam a Serra da Estrela?
Sim, possuímos clientes estrangeiros que nos procuram aquando das férias de verão. Grande parte são já nossos conhecidos e procuram a Art'Bike para realizar a revisão das suas bicicletas. Muitos referem-nos que os valores de assistência praticados no país onde residem são bastante mais elevados.

O aluguer de bicicletas é um dos principais focos do negócio da vossa loja?
Sim, tem sido um serviço que tem crescido com o passar do tempo, nomeadamente através de turistas que nos alugam uma bicicleta para conhecerem melhor a Serra da Estrela. Para além disso, temos protocolos com algumas unidades hoteleiras da região, que requisitam os nossos serviços de aluguer como forma de satisfazerem os seus clientes.

A ARTE DO COMÉRCIO

Chama-se Art'Bike, nasceu em 2008, tem sede na Covilhã e vive paredes meias com a Serra da Estrela, palco imponente que amiúde se revela num precioso aliado de negócio, pela sua beleza paisagística e pela dureza dos desafios que coloca àqueles que a tentam superar de bike. Possui uma área de 120m2 e é a "menina dos olhos" de Gonçalo Poço, entusiasta do mundo das bikes e grande impulsionador deste espaço comercial serrano.

"Desde o Secundário que nos meus tempos livres pratico BTT", conta-nos Gonçalo Poço que, sem se deter, nos elucida igualmente acerca dos motivos da escolha do nome da sua loja: "Deveu-se aos 'upgrades' e técnicas que se podem introduzir numa bicicleta a fim de melhorar o seu desempenho. Saber pedalar também é uma arte".

Na Art'Bike, Cannondale, GT, Merida e Coluer formam a linha da frente do conjunto de fabricantes ali transacionados. São estas as razões da opção por este quarteto: "A aposta na Cannondale foi primordial por se tratar de uma das principais marcas mundiais e que reúne características únicas, o mesmo acontecendo com a GT. Já a Merida tem modelos muito atrativos e a Coluer apresenta uma relação preço/qualidade incomparável. Trabalhando as marcas desta maneira temos crescido de ano para ano". Na Art'Bike, o BTT é "rei e senhor", tendo uma substancial quota-parte da sustentabilidade económica daquela loja covilhanense. Para Gonçalo Poço, o bom atendimento prestado e a qualidade da assistência pós venda são as pedras basilares para fidelizar o cliente: "Não basta querer vender um artigo. É necessário pedalar com o cliente e estar sempre disponível para lhe conceder assistência técnica. Isto é fundamental para que ele volte".

A Art'Bike difere-se das demais concorrentes por não se dedicar somente à indústria das bikes, tendo também no modelismo outro dos seus focos de negócio: "O modelismo é outra das minhas paixões. É bastante diferente do mundo das bicicletas. Contudo, ambas as áreas suscitam-me um gosto comum: a paixão pela mecânica".

Na Art'Bike os ventos parecem soprar de feição, até porque o uso da bicicleta aparenta estar na "moda" por aquelas paragens: "Este verão realizei muitas assistências em bicicletas que estavam paradas e cujos clientes as queriam reparar para as utilizarem na sua deslocação para o emprego".

Perante este cenário, as metas futuras estão traçadas: "continuar a realizar um bom trabalho e a satisfazer os nossos clientes". Isto numa loja onde diariamente o comércio é encarado como um verdadeiro modo de arte.

BIKE magazine

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU

PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

ESTÁS PREPARADO?

DESAFIO EXIGENTE EM BESELGA

"Transforma as montanhas em montinhos". É este o repto que a Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense lança à comunidade betetista como mote para a XI Maratona Nos Trilhos do Ceireiro, evento agendado para 8 de novembro na localidade de Beselga, no distrito de Viseu.

O ponto alto do dia será uma Maratona de 60 quilómetros, com um índice de dificuldade médio/alto, traduzido num desnível acumulado de 1360 m, num traçado que contemplará a passagem pela Barragem da Dama e Ponte Pedrinha, assim como pela subida à Serra do Sirigo.

No programa de "festas" existirá ainda lugar para uma Meia Maratona classificada com um índice de dificuldade médio, assim como para uma Mini Maratona de 20 quilómetros de baixa exigência técnica.

Um montante de 10 euros é quanto terás de desembolsar pela tua inscrição sem almoço incluído. Por sua vez, este valor ascenderá a 16 euros já fazendo conta com o usufruto daquela refeição.

Contactos: geral@associacaobeselguense.pt e www.associacaobeselguense.pt.

LIMITADO A 500 PARTICIPANTES

8.º RAID "TERRAS DE ALMAGRA"

O primeiro dia de novembro promete ser especial para as gentes da freguesia de Almagreira, no concelho de Pombal, pois será nesta data que terá lugar o 8.º Raid "Terras de Almagra".

Numa jornada betetista, cujo tiro de partida soará pelas 9h15 daquele dia, os betetistas terão de esgrimir argumentos ao longo de um percurso constituído por 45 quilómetros, num traçado cujo índice de dificuldade é classificado de médio.

O 8.º Raid "Terras de Almagra" estará limitado à participação de 500 betetistas. O preço da inscrição será de 8 euros.

Contactos: horizonte.tt@gmail.com e www.horizonte-aj.com.

12.ª EDIÇÃO ROTA DAS ADEGAS

NA ROTA DAS ADEGAS DO OESTE

Inserida no âmbito das Festas da Cidade de Torres Vedras, decorre no dia 1 de novembro a 12.ª edição da Rota das Adegas.

Esta iniciativa, organizada pela Câmara Municipal de Torres Vedras em conjunto com a secção de BTT do A.C.D.R. Arneiros, Ventosa os Saloios BTT, tem como principal intuito dar a conhecer aos betetistas participantes as adegas daquele concelho, bem como a forma como é produzido um dos principais "ex libris" da região oeste: o vinho.

O preço da inscrição será de cinco euros, sem almoço incluído, subindo este valor para 10 euros já com aquela refeição.

Contacto: www.rotadasadegas.pt.vu.

VANTAGENS

DE SER **SÓCIO** **BIKE TEAM**

SEGURO da Federação Portuguesa de Cicloturismo
DESCONTOS ESPECIAIS NAS LOJAS aderentes do BIKE Team
DESCONTO DE 10% nos passeios BIKE Team
ACESSO ONLINE às imagens dos passeios BIKE Team
DESCONTO nos produtos BIKE Team
DESCONTO DE 40% na assinatura anual da revista BIKE Magazine
DESCONTO DE 35% nas assinaturas de outras publicações do grupo Motorpress Lisboa

O Clube BIKE Team

O BIKE Team é um clube de sócios da revista BIKE Magazine, que organiza e apoia eventos de BTT em todo o país e que oferece também serviços, atividades e benefícios aos betetistas que a ele pretendam aderir.

Seja sócio do BIKE Team

Inscreva-se em: www.biketeam.pt / eventos@motorpress.pt ou tel: 214 154 531

4.ª ROTA BTT DE BARRANCOS

MARATONA DE CANHA ANIMA MARGEM SUL

O frio não te mete medo e a chuva não é capaz de te dissuadir? Para além disso moras na Margem Sul? Se respondeste afirmativamente a todas as questões anteriores, então no dia 6 de dezembro irás querer estar na linha de partida da edição de 2015 da Maratona de Canha, evento que promete congregar naquele dia a comunidade betetista da margem sul na cidade do Montijo. Com o tiro de partida a soar pelas 9h, a concentração ocorrerá pelas 7h30 daquela data no quartel dos Bombeiros Voluntários de Canha. Para levar a bom porto o seu esforço nesta jornada, os participantes terão ao seu dispor duas opções: uma Maratona com 70 quilómetros de extensão e um raid que obrigará os atletas inscritos a desbravarem os trilhos daquela região no decurso de 35 quilómetros.
O processo de inscrições já se encontra aberto tendo um custo de oito euros sem almoço incluído, e de 10 euros já com aquela respetiva refeição.
Contactos: maratonabttcanha@gmail.com e www.maratonabttcanha.blogspot.pt.

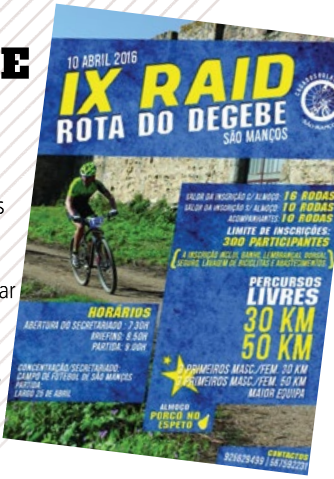
XIV DESCIDA AO SARRABULHO

UMA EXPERIÊNCIA ÍMPAR

Uma experiência única. É deste modo que muitos amantes do pedal caracterizam a Descida ao Sarrabulho, evento organizado pelo grupo Batotas Ponte de Lima e cuja 14.ª edição desenrola-se a 21 de novembro. Lançando-se numa vertiginosa descida de um dos pontos cimeiros de Ponte de Lima rumo ao seu centro histórico, a 14.ª Descida ao Sarrabulho promete revelar-se no pretexto ideal para um contacto próximo com o património natural e arquitetónico do concelho minhoto. O tiro de partida soará pelas 15h. Os betetistas poderão rumar até ao local de partida utilizando a bicicleta ou recorrendo a um veículo de transporte motorizado disponibilizado pela organização. No final, todos aqueles que queiram saciar as ânsias do estômago com a deliciosa gastronomia regional terão à sua espera um jantar cujo menu é constituído por um Sarrabulho à Ponte de Lima. Sem jantar incluído terás de desembolsar 10 euros ascendendo a 22,50 euros se quiseres desfrutar da última refeição do dia. As inscrições são limitadas a 300 participantes.
Contacto: www.classificacoes.net.

NA ROTA DO DEGEBE

ROMARIA BETETISTA AO ALTO ALENTEJO


10 ABRIL 2016
IX RAID
ROTA DO DEGEBE
SÃO MANÇOS
VALOR DA INSCRIÇÃO C/ ALMOÇO: 16 RODAS
VALOR DA INSCRIÇÃO S/ ALMOÇO: 10 RODAS
ACOMPANHANTES: 10 RODAS
LIMITE DE INSCRIÇÕES: 300 PARTICIPANTES
PERCURSOS LIVRES
30 KM
50 KM
HORÁRIOS
ABERTURA DO SECRETARIADO: 7.30H
BRIEFING: 8.50H
PARTIDA: 9.00H
CONCENTRAÇÃO/SECRETARIADO: CAMPO DE FUTEBOL DE SÃO MANÇOS
PARTIDA: LARGO 25 DE ABRIL
3 PRIMEIROS MASC./FEM. 30 KM
3 PRIMEIROS MASC./FEM. 50 KM
MAIOR EQUIPA
ALMOÇO
PORCO NO ESPETO
CONTACTOS
925629499 | 967592231

Um total de 300 betetistas são aguardados a 10 de abril na freguesia de São Manços, em Évora, para dar forma ao IX Raid Rota do Degebe, jornada betetista organizada pelos Cágados Rolantes BTT.
Aqueles que "abracem" esta aventura terão pela frente dois percursos distintos. O mais exigente levará os betetistas a ditarem a sua lei ao longo de 50 km, ao passo que o traçado mais curto exigirá concentração máxima durante 30 km. No final, existirá porco no espeto para contentar o palato. ***Contactos: 925 629 499 e www.apedalar.com.***

4.ª ROTA BTT DE BARRANCOS

COMPETIÇÃO E LAZER UNEM-SE EM BARRANCOS

No dia 21 de fevereiro do próximo ano todos os caminhos irão conduzir à vila de Barrancos, no concelho de Beja, data em que se realiza naquela localidade alentejana a 4.ª Rota BTT de Barrancos. Organizada pela Associação BTT Veredas de Noudar, esta iniciativa terá como quartel-general a Praça da Liberdade, bem no centro da vila, local onde às 9h daquele dia os betetistas partirão à conquista dos trilhos alentejanos. Para os que denotam uma veia competitiva mais acicatada, certamente que o prato forte do dia será os 55 quilómetros cronometrados que assinalam o percurso mais longo. Por sua vez, todos aqueles que desejem somente desfrutar de uns momentos de lazer aos comandos da sua bike terão no passeio familiar de 25 quilómetros uma solução que promete ser do seu agrado.
As primeiras pedaladas começarão a ser dadas às 9 horas. O preço de inscrição é de 12 euros. Contudo, se no final desejares usufruir da companhia dos teus companheiros de trilhos num almoço convívio fica a saber de que terás de desembolsar a quantia de 18 euros.
Contacto: bttveredasdenoudar@gmail.com.

UM ANO EM CHEIO!!!

Avalanche Licor Beirão, Maratona Trilhos da Raia e Blackbulls Marathon foi o trio de eventos de luxo que no passado dia 11 de outubro selou com chave de ouro o calendário BIKE Team deste ano.

Uma vez mais, a resiliência das diferentes organizações levou a que as dificuldades económicas fossem deixadas para segundo plano permitindo que a festa do BTT voltasse a falar mais alto de norte a sul do país.

Pedaladas emocionantes, paisagens únicas, contacto próximo com a natureza e um impar e salutar espírito de camaradagem, a imagem de marca do BTT, foram a nota dominante ao longo das quatro estações.

Agora os próximos meses servirão para uma breve pausa. Vamos respirar fundo e recuperar o fôlego para em 2016 reentrarmos em cena mais ativos do que nunca para te voltarmos a propor emocionantes desafios onde as palavras adrenalina, emoção e companheirismo prometem pedalar de mãos dadas.

Está atento, pois em 2016 esperamos voltar a contar contigo!!!

A agenda

Dia 1

8.º RAID BTT "TERRAS DE ALMAGRA"
Organização: Horizonte-Associação Juvenil de Almagreira
Percurso: 45km
Contactos: horizonte.tt@gmail.com, www.horizonte-aj.com

13.º EXTREME S. BRÁS 2015
Organização: Bike Clube S. Brás
Local: São Brás de Alportel
Percurso: 55, 20km
Contactos: www.bcsbras.blogspot.pt

IX ROTA DO MEDRONHO
Organização: Pinhal Total
Local: Oleiros (Castelo Branco)
Contactos: www.pinhaltotal.com

MARATONA LOUCOS DO PEDAL
Organização: União Desportiva C. Adoslouquense
Local: À dos Loucos (Vila Franca de Xira)
Percurso: 50, 25km
Contactos: www.udcadoslouquense.webnode.pt

I TROFÉU BTT INTER-FREGUESIAS ASES DO PEDAL
Organização: Ases do Pedal
Local: Portalegre
Contactos: asespedal@asespdal.net, www.asespedal.net

3.º PASSEIO PELAS SERRAS DO SUDOESTE
Organização: Clube BTT do Sudoeste
Local: Odemira (Beja)
Percurso: 50, 30km
Contactos: btdosudoeste@gmail.com, www.apedalar.com

PASSEIO BTT BERINGEL
Organização: Beringel BTT
Local: Beringel (Beja)
Percurso: 60, 45 ou 20km
Contactos: www.apedalar.com

12.ª ROTA DAS ADEGAS
Organização: Câmara Municipal de Torres Vedras e Saloios BTT
Local: Torres Vedras
Percurso: 40km
Contactos: www.rotadasadegas.pt.vu

Dia 7

BTTRILHOS-NA ROTA DA PERDIZ 2015
Organização: Associação Inter-Vivos
Local: Martim Longo (Alcoutim)
Percurso: 45, 20km
Contactos: www.inter-vivos.pt

Dia 8

X MARATONA "NOS TRILHOS DO CEIREIRO"
Organização: Associação Humanitária Cultural e Recreativa Beselguense
Local: Beselga (Penedono)
Percurso: 60, 45 ou 20km
Contactos: www.associacaobeselguense.pt

16.º PASSEIO CHAPARROS 2015
Organização: Os Chaparros BTT Team Associação
Local: Santiago do Cacém
Percurso: 70, 40km
Contactos: mail@oschaparros.com, www.oschaparros.com

POR TRILHES E MATES MARAFADES
Organização: Associação Cultural e Desportiva da Ladeira do Vau
Local: Portimão
Percurso: 55, 35 km
Contactos: 964 128 224, www.apedalar.com

XCR CIDADE DE FÁTIMA 2015
Organização: Fátima BTT Club
Local: Fátima
Contactos: www.fatimabttclub.wix.com/fatimabttclub, www.trilhoperdido.com

Dia 15

II MARATONA BTT ROTA DOS OLIVAIS
Organização: MexetMais Fitness&Outdoor
Local: Malpica do Tejo (Castelo Branco)
Percurso: 60, 40 ou 20km
Contactos: mexet.geral@gmail.com, www.mexetgeral.wix.com/mexetmais

4.º PASSEIO BTT DE SÃO MARTINHO
Organização: Sem Medo BTT
Local: Famalicão
Percurso: 25 km
Contactos: semmedobtt@sapo.pt, www.facebook.com/bttsemmedo

5.ª MEIA MARATONA VILELA BTT
Organização: Comissão de Melhoramentos de Vilela
Local: Vilela (Oliveira do Hospital)
Percurso: 45, 30 km
Contactos: cmv30@hotmail.com, www.cmvilela.webnode.pt

Dia 21

14.ª DESCIDA AO SARRABULHO
Organização: Batotas Ponte de Lima
Local: Ponte de Lima
Contactos: www.classificacoes.net

Dia 22

IV RAID SÓDESCIDAS
Organização: A.C.R.D. SóDescidas
Local: Capela (Penafiel)
Percurso: 45, 20km
Contactos: www.raidsodescidasbtt.blogspot.pt

AO TOM D'ELLA BTT 2015
Organização: Associação Desportiva Radical de Tondela
Local: Tondela (Viseu)
Percurso: 50, 30km
Contactos: radical.tondela@sapo.pt, www.adrt.pt

1.º RAID BTT FAG2015 CASAL GALEGO
Organização: Associação Casal Galego
Local: Casal Galego (Marinha Grande)
Percurso: 50, 25 km
Contactos: desporto.casalgalego@gmail.com, www.apedalar.com

Dia 29

3ª ROTA DA BATATA DOCE 2015
Organização: BTpedal'ARlivre
Local: Aljezur (Faro)
Contactos: btt.pedalarlivre@gmail.com

REVISTA

Ciclismo a Fundo,

TUDO SOBRE O DESPORTO
MAIS DURO DO MUNDO.

- ✓ TESTES
- ✓ INDÚSTRIA
- ✓ COMPETIÇÃO
- ✓ TREINO
- ✓ SAÚDE
- ✓ ENTREVISTAS
- ✓ MECÂNICA
- ✓ LAZER
- ✓ HISTÓRIA

Ciclismo a fundo
Bimestral | outubro / novembro 2015
Nº41 | PVP 3,95€ (continente)
GRANDE ENTREVISTA
Jóni Brandão
HISTÓRIA
MÍTICA SUBIDA AO ALTO DA SENHORA DA GRAÇA
NOVIDADES 2016
DESVENDAMOS AS NOVAS COLEÇÕES
TESTES
CANYON ENDURACE AL 7.0
BOARDMAN SLS 9.0
RODAS MAVIC COSMIC 40 ELITE
LUZ SPECIALIZED FLUX EXPERT
RODAS VISION METRON 81 CLINCHER
COLETE LOUIS GARNEAU NOVA
EXCLUSIVO
TESTÁMOS OS NOVOS MODELOS
SPECIALIZED
BH
ROSE
SUBIDA À GLÓRIA
Ricardo Marinheiro repetiu a vitória nesta clássica
TELEVISÃO
Fomos conhecer os comentadores de ciclismo da TVI24
TREINO
Aprenda a treinar com Kettlebells

TAMBÉM EM
VERSÃO DIGITAL!

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Ou vá a
www.biketeam.pt/digital/ciclismo

Visite-nos diariamente no Facebook
www.facebook.com/Ciclismoafundo

motor press lisboa

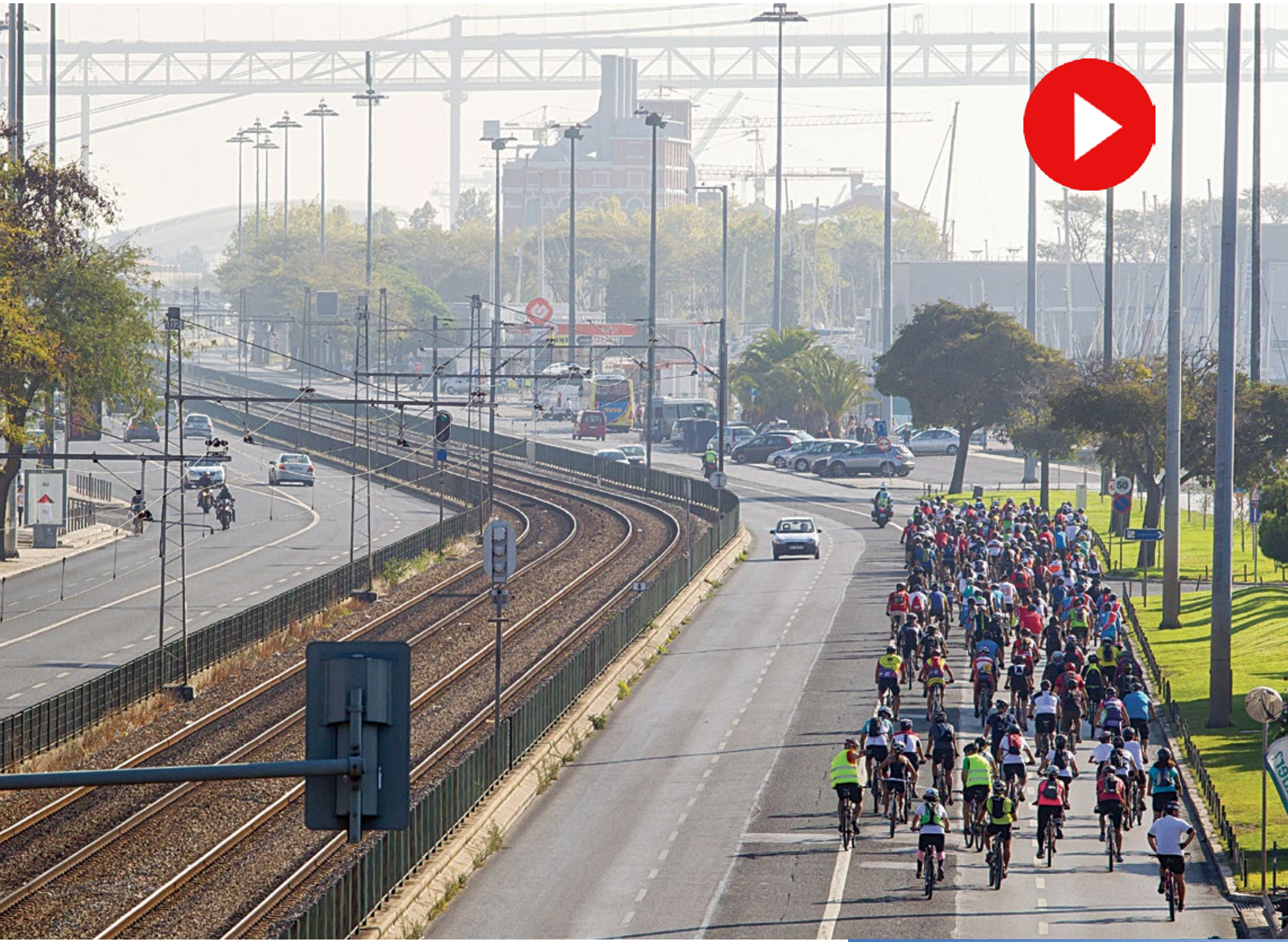
LISBOA ANTIGA

MULTIPOWER
CELEIRO

ESTAMOS JUNTOS

LISBOA VIU PASSAR MAIS DE TRÊS CENTENAS DE CICLISTAS. COMPROVOU-SE QUE COM QUERER AS COLINAS FAZEM-SE PLANÍCIES E QUE A UNIÃO FAZ A FORÇA.

[texto] Pedro Pires [imagem] Luís Duarte



O pulmão da Capital fervilhava de atividade, enquanto os participantes iam chegando ao ponto de partida de mais um passeio Lisboa Antiga.
O arranque pontual deu o mote para uma manhã perfeita, em que o sol e a temperatura amena abençoaram os 300 betetistas, ciclistas, cicloturistas e curiosos que responderam ao nosso apelo.
E se para muitos 35km de asfalto e calçadas, com alguma terra pelo meio, eram canja, havia alguns participantes de palmo e meio que iam ser postos à prova num percurso desafiante, mas sempre executado em segurança.
Quem visse passar o pelotão, que se manteve sempre compacto e arrancou sorrisos e aplausos à sua passagem, não deixaria de considerar heróis os petizes que enfrentaram esta aventura. Estes meninos e meninas estiveram sempre à altura e nunca os ouvimos queixarem-se da distância a percorrer ou da inclinação das calçadas.
Quem tem vindo ao Lisboa Antiga BIKE Magazine sabe que o início deste passeio é enganador. Começa-se a descer e depois rola-se junto ao ▶

O ator Pedro Lima (na foto à direita) não perdeu a oportunidade de participar no nosso passeio

O Lisboa Antiga/ BIKE Magazine foi palco para o convívio entre familiares e amigos

Tejo, tudo parecem facilidades. As travessias dos viadutos de Algés e de Alcântara são as pequenas escaladas desta primeira parte e permitem excelentes vistas aéreas sobre a zona ribeirinha, mas de volta à terra, há que merecer os quilómetros. Trepa-se a Calçada das Necessidades para se iniciar um sobe e desce que inclui Lapa, Rato, Príncipe Real, Bairro Alto, Chiado, Mouraria e Intendente, num desfile bem coordenado e orientado pelos nossos guias, com a Polícia a abrir caminho e a garantir a segurança de todos.

Se até então a Lisboa ribeirinha histórica tinha sido o cenário do percurso, estava na altura de percorrer artérias mais modernas, aproveitando para parar na Skoda Store para um abastecimento e sorteio de brindes. Chegados ao topo do Parque Eduardo VII vindos do Saldanha, encarrilámos pela ciclovia que nos levaria de volta a Monsanto e daí aproveitámos para espreitar a cidade do alto de uma perspetiva que muitos desconhecem, principalmente aqueles que só usam a bicicleta no mato. O Corredor Verde de Monsanto oferece vistas para a Ponte 25 de Abril, Aqueduto das Águas Livres e Viaduto Duarte Pacheco, mas o ponto de referência mais importante desta travessia é sem dúvida o estabelecimento que vende e serve exclusivamente, vejam lá bem, caracóis! Desenganaram-se aqueles que pensavam que depois das curvas

a subir que os levavam até ao Parque Florestal de Monsanto era um "ver se te avias" até à chegada. Depois de um breve reagrupamento no belíssimo Parque do Calhau ainda houve direito a algum sobe e desce pela floresta, para dar um cheirinho de BTT a quem nunca tinha posto as rodas na terra. Já se ouviam os menos habituados a estas andanças a queixar-se da fadiga, mas todos aceitavam que este último sacrifício valia a pena e os rostos mantinham-se sorridentes. Quase na reta final os guias deixaram os "campeões da montanha" sprintar até à rotunda do restaurante Chimarrão e de seguida o grupo seguiu compacto até ao final, para um encerramento em grande, com sorteio de brindes cedidos por alguns importadores nacionais.

Este passeio correu na perfeição, sem quedas ou incidentes a registar, com o grupo a seguir animado e compacto e com o tempo a ajudar. Mas o que a equipa da BIKE Magazine leva de mais positivo para casa é o entusiamo que vimos naqueles que não estão tão habituados a pedalar, e que talvez da próxima vez prefiram ir dar uma volta de bicicleta em vez de ir correr a levar com pós coloridos na cara ou ir jogar uma partida de Padel. Não que estes desportos sejam mais divertidos do que mover com a própria força o melhor veículo do mundo, mas às vezes a vontade de pedalar fala mais alto! B

MARATONA INTERNACIONAL DE BTT DO ALGARVE

OUTONO ADIADO

[texto] **Luís Lopes** [imagem] **Susana Conceição**

A BIKE MAGAZINE MARCOU PRESENÇA EM S. BARTOLOMEU DE MESSINES. O SOL E AS TEMPERATURAS ALTAS FIZERAM ESQUECER QUE O OUTONO JÁ CHEGOU.

A Maratona Internacional de BTT do Algarve, integrada no campeonato regional de maratonas desta região, contou com a presença de 64 atletas na 7ª etapa pontuável do calendário e 167 betetistas na vertente de lazer, sendo esta segunda subdividida em mini-maratona com 25 quilómetros de extensão e altimetria de 250 metros, meia-maratona de 50 quilómetros com 800 metros de acumulado e maratona com 85 quilómetros e 1600 metros de altimetria para os betetistas masculinos e 75 quilómetros com 1350 metros acumulados para os femininos. Com a partida a ser dada junto à escola EB 2,3 mesmo no centro da vila de São Bartolomeu de Messines, os maiores obstáculos encontrados pelos 231 betetistas que alinharam à partida para esta prova foram a permanente exposição solar e as temperaturas que atingiram um máximo de 35ºC. Também a dureza que é exigida a uma prova pontuável para o regional do Algarve de maratonas se fez impor, com estradões largos de gravilha onde a tração era reduzida e o carrossel

de "sobe-e-desce" característico dos trilhos da zona, se tornaram os pratos mais servidos ao longo de todo o percurso.

Na nossa prestação nesta prova, competiu-nos percorrer a meia-maratona, que partilhava o circuito com as restantes distâncias, tendo a partida sido dada sem incidentes ou quedas. O percurso era bastante rolante nos primeiros 10 km, começando então as zonas mais técnicas na restante extensão. As constantes subidas curtas e descidas rápidas e sem grande declive eram um "parte-pernas" para os menos bem preparados fisicamente e prolongaram-se até aos 5 km finais.

Os abastecimentos ao longo do percurso estavam bem distribuídos a cada 20 km com água, fruta, barras de cereais e bolo, mas sem as bebidas isotónicas fundamentais para uma ótima reidratação nas condições climáticas apresentadas.

As marcações do percurso foram bastante faladas entre os presentes, tendo algumas zonas chave que ser revistas na próxima edição, pois mesmo na classe competição houve casos de corredores que se terão perdido. As zonas mais perigosas do percurso estavam bem assinaladas, não tendo havido nenhum incidentes de maior para além das quedas sem mazelas habituais.

A organização em parceria com a seguradora Caixa Agrícola Vida, premiou aqueles que participaram na maratona da vertente de lazer com prémios monetários compreendidos entre os 50 e os 200 euros bem como inscrições na edição de 2016, sendo os prémios divididos pelos dez primeiros classificados do sexo masculino que completassem os 85 quilómetros de extensão de prova e entre as cinco senhoras mais velozes a terminar os 75 quilómetros do percurso.

AS MARCAÇÕES DO PERCURSO TERÃO DE SER REVISTAS

No sector masculino, na classe rainha de Elites, o lugar mais alto do pódio foi alcançado, com um tempo de 3h32m54s, por David Belo (Extremos-Sul/ C.A. Messines/ Hotel Alisios), seguido por Gonçalo Brito (Chão da Donas/ G-ride) e Filipe Oliveira (Individual), segundo e terceiro classificados respetivamente.

Nos restantes escalões, a primazia foi obtida em Masters 30 por Ricardo Pedro e em Masters 40 por Jacinto Neves, ambos atletas da casa (Extremos-Sul/ C.A. Messines/ Hotel Alisios).

Nos Masters 50, António Apólo (Individual) percorreu os 85 quilómetros do traçado num tempo ▶

canhão de 3h25m04s, tendo esta sido a melhor marca do dia. Nos Masters 60, o já experiente Carlos Cabrita (BTT Loulé/ BPI) alcançou a vitória numa corrida sem oposição no seu escalão.

Na corrida feminina, alinharam apenas três atletas federadas, sendo que na categoria Elite, o triunfo foi atribuido a Francielle Crestan (Extremos-Sul/ C.A. Messines/ Hotel Alisios) com um tempo de 05h02m42s que correu sem adversárias no seu escalão.

Nas atletas veteranas, Elisete Sousa (BTT Loulé/BPI) e Marlene Emídio (BCF /ALGARVEBIKECHALLENGE) foram as duas corredoras a competir, tendo a primeira atleta feito um tempo vitorioso de 03h47m29s, sendo a corredora federada feminina mais rápida em prova.

No que diz respeito às formações,

AS SUBIDAS CURTAS ERAM UM “PARTE-PERNAS”

a equipa da casa Extremos-Sul/ C.A. Messines/ Hotel Alisios tomou o primeiro posto. Já em segundo lugar ficou a BTT Loulé/ BPI com o conjunto do GPP / Talho André / NI.FI.ÍR – Pescados a fechar o pódio.

De salientar também os desempenhos masculinos e femininos na classe de Lazer, onde Ricardo Pereira (GD Santa Cruz litoralmotorspt) e Laura Waite (Individual) se impuseram na maratona, Rafael Lourenço (Extremos-Sul/ C.A. Messines/ Hotel Alisios) e Inês Raimundo (Clube XELB) foram os mais rápidos nos 50 quilómetros da meia-maratona e finalizando com a mini-maratona, Miguel Messias (GD Santa Cruz litoralmotors pt) e Elsa Guerreiro (Boutique Explosiva) completaram o trajeto mais curto da prova na primeira posição.

BLACKBULLS MARATHON

A BLACKBULLS MARATHON CONTOU COM A PRESENÇA DE CERCA DE 400 BETETISTAS ENTRE FEDERADOS E NÃO-FEDERADOS. DESTA VEZ O S. PEDRO ENVIOU UM TAL DE JOAQUIM PARA FAZER DAS SUAS, MAS O PERCURSO DE QUALIDADE NÃO DESILUDIU MESMO DEBAIXO DE CHUVA.

TODOS CONTRA O JOAQUIM

[texto] Luís Lopes [imagem] J. Sequeira e Organizaçao

A Blackbulls Marathon by Intermarché é um evento pontuável para o Campeonato Regional do Centro de Maratonas, e apresentou-se dividida nas vertentes de maratona (70 quilómetros), meia-maratona/ maratona feminina e Paraciclismo (40 quilómetros) e também com um passeio de 10 quilómetros acessível a toda a família. Esta iniciativa ficou assinalada por muita chuva e lama, originadas pela passagem do furacão tropical "Joaquim" que assolou o continente português durante esse fim de semana.

A dureza característica do terreno na Serra do Sicó, onde a prova se desenrolou, fez-se sentir quando nos primeiros 10 quilómetros do traçado, à entrada nos trilhos circundantes a Condeixa, surgiu um "circuito" bem ao estilo do cross-country olímpico com subidas e descidas curtas e rápidas, onde os obstáculos naturais abundavam e os mais habituados a estas andanças tomavam vantagem perante a concorrência.

Durante os 50 quilómetros seguintes os trilhos brindavam-nos com constantes passagens por aldeias vizinhas onde estavam corretamente instalados, aquando de cada subida longa, os abastecimentos devidamente "apetrechados" com mantimentos importantes para a reposição de gastos energéticos por parte dos atletas, como água e bebidas isotónicas, laranjas, bolos de chocolate, queijo com mel, marmelada ou mesmo fatias de presunto. Também óleo para a lubrificação de transmissões da bicicleta era disponibilizado e importantíssimo, dadas as condições climatéricas do dia. No que toca ao traçado, as subidas longas em estradões com boa aderência e descidas em singletracks, algo escorregadios devido à abundante presença de lama e pedras, eram uma constante, deixando qualquer apaixonado por BTT, que não dispensa a aplicação de uma boa dose de técnica ao longo de uma maratona, com um sorriso de orelha-a-orelha.

Nos 10 quilómetros finais do percurso, surge uma descida algo extensa também em singletrack com bastante lama e com diminuta aderência. A mesma revelou-se um flagelo para a maioria dos betetistas em prova, dificultando a vida àqueles que já haviam percorrido a maior distância, mas ainda assim não deixando de ter a sua dose de diversão para os que arriscavam desafiá-la e sofriam quedas que de mazela apenas tinham sorrisos, gargalhadas e uma "marca tribal de lama" no

▶

O mau humor do furacão tropical Joaquim não foi suficiente para assustar os bravos do pedal

jersey para no final recordar. Nota alta para o papel que a organização teve na reunião das condições ideais para a realização desta maratona, onde o staff organizadamente entregou dorsais e chips a todos os participantes, sem qualquer problema registado. Também durante todo o traçado se verificou a existência de staff envolvido a indicar aos participantes o caminho correto a seguir em zonas de possível engano bem como a presença de ambulâncias e bombeiros em potenciais locais de maior perigo para os betetistas. Também a marcação sinalética do percurso se mostrou muito bem disposta ao longo de todo o traçado, não havendo margem para enganos. Além do já referido passeio de família com 10 quilómetros, na zona de meta, decorreram aulas de Indoor Cycling e Zumba para os acompanhantes e familiares dos betetistas em prova. No final do evento, a organização proporcionou banhos quentes, com direito a toalha para todos e lavagem de bicicletas na zona do estádio municipal. Relativamente às classificações, no trajeto de 70 quilómetros o mais rápido a completar a prova foi o atleta federado em Elite, Hugo Sancho (La Alumínios/Antarte/Rota dos Móveis) com um tempo de 3h36m06s. Nos 40 quilómetros, o primeiro betetista a cortar a meta foi o Ivo Santos (W52/Quinta da Lixa/Team Acreditar), na classe de Promoção, com o registo de 2h11m06s. No setor feminino, a corredora do escalão de Master 30, Bianca Oliveira (Individual) terminou a sua prova passadas 2h49m58s. Por fim e não menos importante, o Paraciclista, Fábio Inácio (Serviin/Widex/Retto/LojasdaVisão), único integrante nesta vertente, completou a distância a que se propôs num período de 2h51m47s.

Na zona de meta decorreram aulas de Indoor Cycling e Zumba

PDF-TOOLS Click to buy NOW! www.tracker-software.com

SIMPLY CLEVER

NOVO ŠKODA SUPERB BREAK

Travel in Style. Travel in Space.*

NOVA GERAÇÃO DE MOTORES
em conformidade com as exigências europeias

* Viaje com Estilo. Viaje no Espaço.

Consumos de 3,7 a 7,2 L/100km e emissões de CO_2 de 97 a 164 g/km

Novo ŠKODA Superb Break. Design dinâmico com o interior mais espaçoso da sua classe.

A Humanidade está pronta para dar o próximo grande passo, com o novo ŠKODA Superb Break. As suas linhas de design elegantes, inspiradas na tradição checa do cristal da boémia, complementadas com faróis traseiros LED, câmara de visão traseira, SmartLink e a maior bagageira e espaço traseiro do segmento, são a prova de que o universo está em constante expansão. Tudo isto num só automóvel? Não é ciência aeroespacial. É Simply Clever.

facebook.com/skoda.portugal

SIVA

ŠKODA recomenda Castrol EDGE Professional

www.skoda.pt
TEST DRIVE
808 50 99 50

Clever Inside

Esta é a forma da ŠKODA tornar a vida dos seus Clientes mais fácil, todos os dias.

Faróis traseiros LED

Câmara de visão traseira

SmartLink

PDF-TOOLS Click to buy NOW! www.tracker-software.com

AVALANCHE

POKER

PARA PARDAL

FRANCISCO PARDAL VOLTOU A EXIBIR-SE AO MAIS ALTO NÍVEL NA AVALANCHE LICOR BEIRÃO ALCANÇANDO O TÍTULO DE TETRACAMPEÃO DE UMA COMPETIÇÃO NA QUAL JÁ SE TORNOU NUMA VERDADEIRA IMAGEM DE MARCA. A CORRER NA SUA TERRA NATAL, TAMBÉM MARGARIDA BANDEIRA TEVE MOTIVOS DE CONTENTAMENTO FESTEJANDO O TRIUNFO NA VERTENTE FEMININA.

[texto] **Fernando Lebre** [imagem] **João Franca**

Fazer vista grossa a um estado meteorológico menos convidativo, reunir um punhado de atletas de inegável qualidade prontos a dar espetáculo e a lutar de forma aguerrida pela vitória final. A tudo isto, juntamos um público numeroso e entusiasta e está encontrada a fórmula de sucesso para mais uma edição da Avalanche Licor Beirão uma das mais afamadas competições de Downhill da Península Ibérica e um evento que voltou a animar a vila da Lousã no ido fim de semana de 10 e 11 de outubro.

Tendo a linha de partida instalada no Trevim, ponto mais alto da bela mas imponente Serra da Lousã, os pilotos inscritos nesta prova, organizada uma vez mais com mestria pelo Montanha Clube, lançaram-se de forma destemida à conquista da vitória final ao longo dos 12 quilómetros que compunham a totalidade da extensão do trajeto e que culminavam em grande estilo bem no centro daquela vila do distrito de Coimbra.

Tendo-se transformado num verdadeiro “habitué” no lugar mais alto do pódio desta competição desenrolada na região centro, Francisco Pardal (Commençal) voltou a viver um novo momento de glória na sua carreira alcançando de forma autoritária o triunfo final no despique masculino. Deste modo, o piloto da equipa Commençal inscrevia pela quarta vez o seu nome no trono de vencedores desta competição obtendo assim o invejável estatuto de tetracampeão. Gastando mais 37 segundos do que o grande vencedor final, também António Perez da Costa (Intense Store) assumiria papel de protagonismo alcançando a vice liderança. Na cerimónia protocolar, que encerrou com pompa e circunstância a Avalanche Licor Beirão deste ano, teve também lugar Vasco Bica

▶

(MS Mad Team Racing Portugal) terceiro classificado entre as hostes masculinas.

Duelo vivido em família

Foi literalmente um verdadeiro duelo de irmãs aquele que assinalou o embate pela vitória final na variante feminina e que colocou frente a frente Margarida Cantante Bandeira e Constança Cantante Bandeira, dupla da equipa LCM TeamBandeira/Montanha Clube que dividiu entre si os lugares cimeiros da corrida para contentamento dos lousanenses que viram assim duas ilustres filhas da terra discutirem entre si os louros do triunfo. Com o registo de 27m29s580, Margarida Cantante Bandeira seria a primeira atleta a cruzar o pano de xadrez à frente da sua irmã Constança e de Paula Arca Fernandéz (Bici-Verde/Anca), respetivamente segunda e terceira classificadas de uma prova que contou com o apoio

A LOUSÃ ALBERGOU EMOÇÕES FORTES CONSAGRANDO FRANCISCO PARDAL COMO REI E SENHOR

da BIKE Magazine como Media Partner e que figurou no nosso bem conhecido calendário BIKE Team.

Com 2016 já no horizonte

Terminada a edição de 2015, os responsáveis do Montanha Clube já deitaram mãos à obra e a edição do ano vindouro encontra-se já no horizonte. A comprová-lo está o anúncio oficial de que a marca Licor Beirão irá continuar a ser o patrocinador oficial desta prova continuando a dar o "naming" à mesma. Da nossa parte cá estaremos para apoiar esta brutal descida coletiva.

TRILHOS DA RAIA

EDIÇÃO DOS DUROS

OUTUBRO É MÊS DE TRILHOS DA RAIA E COMO É TRADIÇÃO RUMÁMOS A IDANHA-A-NOVA. MAIS UMA VEZ A CHUVA TORNOU O PERCURSO AINDA MAIS DURO.

[texto] **Pedro Pires** [imagem] Nuno Maia

Não havia volta a dar: todas as previsões apontavam para chuva e só podia conformar-me e gerir as pernas para quase 100 km com menos desembaraço do que seria o ideal. Mas sendo a Maratona Trilhos da Raia um evento tão concorrido, as inscrições estavam esgotadas e os cerca de 800 betetistas inscritos começaram a percorrer as calçadas de Idanha-a-Nova entrando depois no asfalto, para que se pudessem dispersar e não causar engarrafamentos mais adiante. Uma tirada de alcatrão à chuva não é o melhor começo para uma maratona, mas o São Pedro não queria ajudar e não havia nada a fazer. Exclamações em castelhano sobressaiam por entre os comentários na língua de Camões, o que não era de estranhar, já que 250 espanhóis estavam inscritos nesta Maratona, o que prova que a reputação da Associação de Cicloturismo de Idanha-a-Nova é já bem conhecida além-fronteiras. Após a entrada nos trilhos houve apenas a registar um pequeno engarrafamento numa descida de pedra solta, mas à passagem pela albufeira da Barragem Marechal Carmona o pelotão já estava bem esticado e seguia sem constrangimentos. Sentia-se o chão pesado mas as dificuldades maiores ainda não tinham chegado e até Monsanto não houve grandes percalços. Com a aldeia mais portuguesa de Portugal à minha frente (mas não à vista, porque o nevoeiro encobria as encostas) percebi que a escalada até ao topo iria ser feita pelo lado mais difícil. A última vez que tinha enfrentado esta calçada foi há sete anos e estava curioso para ver se a minha força e técnica tinham evoluído. Comprometi-me a chegar ao

▶

A dureza do percurso e a chuva teimosa que "abençoou" os betetistas tornaram os Trilhos da Raia num desafio de grande exigência

De Espanha veio um forte e entusiástico contigente betetista que animou a prova

topo sem desmontar e sem parar e lá consegui, ultrapassando demais atletas que poupavam as pernas para outras agruras do percurso, mas quando já tinha vencido aquele inclinado mar de pedras demasiado grandes e irregulares ainda tive de me digladiar com a calçada mais convencional, já dentro da aldeia. Entretanto, a chuva continuava a cair, e o cinzento do horizonte não deixava antever melhorias. A descida de Monsanto era feita pelo trilho que se subiu nos anos anteriores e estava bastante divertida, com o granito molhado a assegurar a aderência estritamente necessária para não se deslizar por ali abaixo com o lado errado da bicicleta pelo chão. Ainda se seguiram alguns trilhos técnicos a subir e a descer por lajes de granito até se começar a rolar até Penha Garcia. Nesta localidade os participantes tiveram direito a uma descida pelas ruas mais estreitas, algumas delas percorridas por autênticos rios formados pelos aguaceiros fortes que teimavam em cair com regularidade. Entre Penha Garcia e Idanha-a-Velha o percurso desenrolava-se sem grandes variações, por pistas de terra, algumas bem lamacentas, ora rolando, ora subindo, ora descendo.

Mano a mano

Gostei de ver ali os "nuestros hermanos", que às vezes são ainda mais barulhentos e entusiásticos que os portugueses. Fui-me mantendo "cerca" de alguns destes betetistas, que sempre me cumprimentaram com um sorriso e que mostravam saber descer tão bem quanto subir. Nesta altura do campeonato, com mais de 70 km percorridos, quem se encontrava em prova já exibia um bom nível e aqui e ali iam-se disputando pequenos despiques de downhill e contagens de montanha. Quase no final tivemos direito a uns belos singletracks técnicos mas houve que penar até cruzar a linha de meta. Já não me lembrava de que a calçada romana no final era tão dura. As pedras eram tão grandes e irregulares como as da subida a Monsanto, mas agora as pernas acusavam quase 100km e 2000 m de acumulado. Ainda assim, consegui chegar lá acima com um sorriso e comer com gosto o porco no espeto com arroz de feijão, mimo com que a ACIN nos brinda. 2015 foi talvez o ano com o percurso mais longo e mais duro e a chuva não ajudou. Mas os habituais chamarizes que levam as inscrições a esgotar não fugiram com o mau tempo e desta vez até tivemos direito a um belo queijo no saco dos brindes!

O fim dos seus problemas informáticos,
a partir de 12€ por mês,
por computador.

GRÁTIS 1.º MÊS
21 415 45 40

my BUSINESS

A melhor solução de suporte informático para a sua empresa. Tenha sempre um técnico disponível através de acesso remoto para apoiar os seus utilizadores a um custo reduzido.

SOFTWARE ABRANGIDO PELO SUPORTE
Windows XP, 7 e 8 / Office 2007, 2010 e 365 / Adobe CC / Outros (sob consulta)

HELP my DESK
remotely by your side

www.helpmydesk.com

Grupo motor press lisboa

AZORES CHALLENGE MTB

HENRIQUES VENCEM NO PARAÍSO

UM CENÁRIO DESLUMBRANTE, O GOSTO DE PEDALAR E COMPETIR, A HOSPITALIDADE E CLIMA CONTRIBUÍRAM PARA O SUCESSO DA SEGUNDA EDIÇÃO DO AZORES CHALLENGE MTB. ESTA PROVA PASSARÁ CERTAMENTE A SER UMA REFERÊNCIA NO CALENDÁRIO DE MARATONAS NUM FUTURO PRÓXIMO, TENDO JÁ DATA AGENDADA PARA 2016, DE 22 A 25 DE SETEMBRO.

[texto] **Nuno Margaça** [Imagem] Eduardo Branquinho

De 25 a 27 de setembro a ilha de S. Miguel acolheu a segunda edição do Azores Challenge MTB, sendo a bonita cidade de Ponta Delgada o centro de todas as operações, onde se encontrava o arco de meta, as assistências, serviços de massagens, refeições e o local onde os participantes pernoitavam nas diversas unidades hoteleiras contratadas pela organização e outros distribuídos por casas de familiares e amigos. Comparativamente com a edição de 2014, a prova apresentava algumas alterações. Até ao ano passado, a organização nunca havia levado a cabo qualquer tipo de prova de bicicletas, no entanto, Paulo Resendes (um apaixonado por desporto) e toda a sua equipa lançaram-se ao desafio e em 2014 contaram com cerca de 100 atletas (50 duplas), para uma prova de duas etapas mais um prólogo com cerca de 2 km. A base seria a mesma, a fabulosa cidade de Ponta Delgada, mas com o arco da meta colocado na Marina, junto à baía dos Anjos. Aqui, era o palco do início e "términus" do prólogo, realizado ao redor da marina. A primeira etapa era caraterizada pela passagem nas plantações de chá e terminava num ambiente fantástico e turístico – as Furnas. Após completarem a etapa, os participantes, tomavam banho num polidesportivo e colocavam as bicicletas em camiões da organização, que devidamente acondicionadas, eram transportadas para Ponta Delgada. Os atletas, por sua vez, regressavam em autocarros. Para a segunda etapa o destino foi semelhante ao deste ano, a Lagoa das Sete Cidades, embora com alteração de parte do percurso.

2015, novo traçado

Com a experiência da primeira edição, opiniões dos participantes e constatações de provas similares, a organização partiu para esta segunda edição determinada a melhorar os detalhes menos bem alcançados no ano anterior, visando melhorar e proporcionar o que de melhor existe em São Miguel. À partida para a

▶

E SISTELO

prova, a grande novidade centrava-se com o início e chegada a Ponta Delgada de todas as tiradas. Presentes estiveram cerca de 200 duplas inscritas e a Praça 5 de Outubro (Campo de São Francisco), assumia o centro nevrálgico da prova com a partida e chegada do prólogo e das duas jornadas seguintes. Sexta-feira foi o dia de receção, registo dos atletas, montagem das bicicletas e prólogo. A grande maioria dos inscritos aterravam na ilha até à hora do almoço e posteriormente dirigiam-se para os autocarros que asseguravam os transfers da organização para as diversas unidades hoteleiras onde estavam hospedados. Após o "check-in" efetuado, procediam à montagem das bikes (estas enviadas por barco uma semana antes de Lisboa ou Porto), junto ao maior Hotel e onde se encontrava a base operacional do secretariado de prova. Por fim, rumavam ao coliseu Micaelense, a maior sala de espétaculos do arquipélago dos Açores, um espaço inaugurado em 1917, com uma arquitetura lindíssima e que tem acolhido os principais espetáculos

ao longo de dezenas de anos, para o briefing de boas vindas e a comunicação de uma pequena alteração realizada na etapa, junto à Lagoa das Setes Cidades.
Passadas todas as formalidades, montagem das bicicletas.....e é hora de competição e disfrutar. Os atletas começavam então a perfilar-se na baias colocadas antes do palanque da partida, de forma decrescente referente ao seu dorsal, com os primeiros betetistas a iniciarem o prólogo de aproximadamente 3,5 km pelas ruas de Ponta Delgada. A população micaelense rejubilava com toda esta festa e apoiava efusivamente as duplas que saíam lado a lado e que tentavam impôr-se ao cronómetro pelas ruas vedadas

2016 JÁ TEM DATA

A 3.ª edição do Azores Challenge MTB decorrerá de 22 a 25 de setembro de 2016 com a principal novidade a ser a existência de mais um dia de competição. O sistema por duplas continuará, bem como as bonificações. Paulo Resendes promete inovar e melhorar de ano para ano, e já contou à redação da BIKE Magazine que esta prova de 3 etapas mais um prólogo poderá contar com uma jornada de maratona, eventualmente de autonomia total, entre outras grandes novidades, embora esteja consciente das dificuldades nas aprovações das entidades oficiais. Assim, vamos aguardar por mais novidades, e caso elas existam publicaremos no Facebook. Fica atento!

ao trânsito e sinalizadas de Ponta Delgada. Aguardavam pelos grandes ícones do ciclismo nacional, estes que na sua maioria eram os últimos a partir. As duplas Hernâni Brôco/ Micael Isidoro, Andrew Henriques/ Hernâni Sistelo, José Rosa / Nuno Silva, José Silva/Sandra Araújo, Celina Carpinteiro/Isabel Caetano, eram os nomes nacionais mais reconhecidos e todos os restantes participantes lusos a par de atletas oriundos de Espanha, Bélgica, Holanda, Inglaterra, França, Suíça, Brasil e Itália, integravam os mais de 400 participantes que iriam disfrutar os seguintes dias de prova. O prólogo foi ganho pela dupla Micael Isidoro/Hernâni Brôco com o tempo de 5m17 s. No dia seguinte, o clima ajudou bastante, com as equipas com mais bonificação (duplas femininas, duo mistas e atletas masculinos com idades maiores), a serem as primeiras a desbravar os verdejantes trilhos. A etapa 1, com aproximademente 65 km e 1983 metros de desnível acumulado, possuía a grande atração pela passagem na reserva natural da Lagoa do Fogo, Pico da Pedra e Serra de Água de Pau. Nas zonas mais altas o nevoeiro reinava, beneficiando os bikers e atenuando a temperatura elevada que era registada quando o sol descobria, a par de altos índices de humidade que condicionavam o melhor desempenho dos participantes com o aparecimento de algumas câibras. No entanto servia de preparação para a etapa do dia seguinte. Em termos desportivos, a dupla algarvia Andrew Henriques/ Hernâni Sistelo, vencia a tirada, com Hernâni Brôco a realizar mais de 40 km sem o selim devido a um problema mecânico. Mesmo assim, esta dupla com Micael Isidoro, terminava na quarta posição a 7m29s dos vencedores e a 1 minuto de Nuno Silva / José Rosa e com o mesmo tempo de Ricardo Gonçalves/Paulo Ferreira.

Etapa final

No Domingo, a manhã parecia chuvosa mas com a temperatura sempre agradável dos Açores, contudo rapidamente o sol apareceu para dar o início da segunda e última etapa deste Azores Challenge MTB. Tal como no dia anterior, as duplas com maior percentagem de bonificação eram as primeiras a sair da Praça 5 de Outubro, rumo a um dos cenários mais bonitos do mundo, a Lagoa das Sete Cidades. Esta jornada rainha, desde o primeiro ao último quilómetro é um quadro vivo de natureza. Quanto mais pedalamos mais descobrimos paisagens contagiantes e uma melhor que outra, pois os pontos onde o percurso passava anteviam o que de melhor existe em São Miguel, com a passagem pela Serra Gorda, Serra Devassa, Lagoa das Empadadas e vista do Rei.

No campo desportivo, as duplas Micael Isidoro/Hernâni Brôco e Hernâni Sistelo/Andrew Henriques, rolaram praticamente juntas durante a maior parte da etapa, e a primeira dupla carimbou a vitória desta segunda tirada. No final, mesmo vencendo o prólogo e a segunda etapa, Micael Isidoro e Hernâni Brôco, tiveram que contentar-se com o segundo posto na prova, uma vez que Andrew Henriques e Hernâni Sistelo, na jornada de sábado ganharam cerca de 7 minutos, tornando-se esta dupla do BPI/Loulé os grandes vencedores da 2ª edição do Azores Challenge MTB. O último lugar do pódio pertencia a José Rosa e Nuno Silva. O Nuno preencheu a vaga deixada por Vítor Gamito, devido à longa recuperação da sua lesão. Mesmo lesionado, Gamito marcou presença, satisfazendo diariamente a recuperação dos atletas, uma vez que após a passagem pela zona de meta, a GoldNutrition montou uma extensa zona de recuperação.

Qualidade organizativa

A organização, além da recuperação liquida, assegurou uma zona de alimentação com saladas frias, bolos e fruta, onde os participantes poderiam relaxar e repôr os nutrientes, como também uma zona de massagens, após o fim das etapas.

Ao longo do percurso, existiram dois pontos de recuperação em cada uma das etapas, estrategicamente colocados aos quilómetros 20 e 40 com produtos líquidos e sólidos, desde águas, sais, géis, fruta em abundância, barras energéticas, marmelada entre outros.

Nestes pontos, encontrava-se presente a assistência mecânica e paramédicos, que socorreram em tempo recorde as pequenas ocorrências que aconteceram.

AZORES MTB MARATHON

À MERCÊ DA TORMENTA

ALGUNS DOS MELHORES ATLETAS DO MUNDO ALINHARAM NA PARTIDA PARA A AZORES MTB MARATHON, PARA CUMPRIR 85KM COM 2500M DE SUBIDA DEBAIXO DE UM TEMPORAL. O VENTO E A CHUVA FORAM APENAS MAIS UM CONDIMENTO NUMA DAS MAIS ESPETACULARES PROVAS EM QUE JÁ ESTIVEMOS.

[texto] **Pedro Pires** [Imagem] **Duarte Jorge Sousa e Carlos Ribeiro**

A hora da partida aproxima-se e ainda tenho de ajustar o espigão do selim. Pego na chave, começo a rodá-la e eis que tudo se desmonta e fico com um lego impossível de montar nas mãos. Desesperado, tento encaixar as peças, mas nem um japonês conseguiria resolver aquele puzzle, “estou tramado, como é que vou ter aquilo pronto antes das 9h?…”

Ao olhar para as pecinhas, o mundo vai-se esbatendo e dou comigo num mar de lençóis… afinal estava a sonhar. A bicicleta está mais que afinada, toda a roupa está preparada e as vitualhas prontas para me abastecerem quando a fome apertar, não há razão para preocupações.

Bem, mais ou menos… o pior tempo da semana encaixava certinho na data e hora da Azores MTB Marathon, com chuva e ventos fortes a ameaçarem assolar a ilha de São Miguel.

Na sexta-feira anterior ao domingo da maratona, a Associação de Ciclismo dos Açores organizou um curto prólogo no Parque Urbano de Ponta Delgada, de que saíram vencedores Alban Lakata e Celina Carpinteiro. Mas o sol que brilhava ao início da tarde depressa se toldou e o vento começou a trazer algumas nuvens de mau agoiro.

No dia da prova, minutos antes da partida começou a pingar e quando já rolávamos em direção aos limites da cidade caiu um aguaceiro que me deixou completamente encharcado.

O vento fazia-se sentir no topo dos canaviais, mas na maior parte do tempo seguíamos protegidos por um belo túnel de vegetação. Progredia depressa, as paisagens para o oceano encapelado concediam alento e aqueles primeiros quilómetros davam a entender – erradamente - que seria uma maratona fácil.

Sendo parte do circuito mundial, esta prova não deixava nenhuma ponta solta. Secretariado profissional e eficaz, speaker de renome a chamar os atletas e uma partida pontual ao segundo mostravam que ali não se andava a brincar ao BTT, facto que era confirmado também ao longo do percurso, com marcações claras e muita presença de elementos da organização e polícia nas interseções.

Apesar da chuva, os trilhos escolhidos tinham um piso bastante compacto, por isso a progressão era fácil. Alguns singles enlameados entre vegetação luxuriante iam aparecendo aqui e ali, mas em geral a primeira metade do percurso era bastante rápida.

Chegados à Lagoa das Sete Cidades, por meio da conquista de algumas

▶

subidas de respeito, percorremos a espetacular encumeada que deixava entrever aqueles panoramas que tornam os Açores famosos.

Enquanto percorria aqueles estradões espetaculares, esperava a qualquer momento a entrada no trilho do Portal do Vento, porque um elemento da organização já me tinha dito que o percurso contemplava esta espetacular descida.

Por entre as criptomérias desenrolava-se uma espetacular pista, na sua maior parte formada por singletracks, intercalando zonas técnicas com outras mais fluidas. O piso estava molhado mas mantinha-se seguro e divertido, fazendo cada metro da descida valer a pena todo o esforço para lá se chegar.

Pensei eu que chegado o final desta descida, bastava subir a serra outra vez e rolar facilmente até estar de volta às Portas do Mar, em Ponta Delgada. Estava enganado, e muito!

> KRISTIAN HYNEK FOI O GRANDE VENCEDOR DA AZORES MTB MARATHON, CUMPRINDO O PERCURSO EM 4 HORAS E 9 MINUTOS

O percurso tornou-se ainda mais interessante, mas também muito mais difícil. Sentia-me em forma e não desanimei quando vi que só tinha cumprido 49km e ainda faltavam 40km para a chegada, mas ventos acima dos 70km/h assolavam implacavelmente as zonas mais expostas e houve alturas em que fui empurrado para a berma ou mesmo para fora da bicicleta pelas forças da natureza.

Sucediam-se rampas inclinadas com pouca margem para descanso e as descidas tinham de ser feitas com cuidado por causa do vento, por isso a progressão já não estava a ser tão rápida como no início.

Entre o constante sobe e desce, agora mais penoso, incluíam-se alguns trilhos técnicos e bastante enlameados, que obrigavam a esforço e concentração redobrados. Cumprir aqueles singles com elegância exigia destreza e com a passagem de todos os atletas que estavam à minha frente os buracos estavam ainda maiores.

Esta foi sem dúvida a parte mais dura da maratona: fustigados pelos ventos, tínhamos de lutar com a dificuldade do piso sem sequer ter alento nas paisagens, porque estava tudo envolto em nevoeiro.

Ainda assim, a seleção de trilhos era sempre espetacular, não poupando as pernas e braços dos atletas.

Subimos e descemos todo o tipo de pisos, desde estradões batidos, lamaçais pisados pelas vacas, pistas de areia vulcânica, singles e rock gardens, mas onde a dedicação dos autores do percurso se mostrava com mais garbo era nas dezenas de metros de plataformas de madeira que ajudavam a subir trilhos que de outra forma não seriam pedaláveis.

Completamente “impedalável” era a ultima grande subida do percurso, uma rampa de terra que devia ter 50% de inclinação e que marcou o momento em que já começava a ansiar por chegar à meta.

A cerca de 11km do final, um elemento da organização alertou os atletas para o encerramento da prova devido ao mau tempo, mas como já estávamos tão perto, optei por continuar. E não me arrependi, porque apesar da proximidade de zonas mais urbanizadas, os singletracks sucediam-se, estando

Alban Lakata era o favorito à partida, mas o seu companheiro de equipa levou a melhor

o último (e o mais técnico, já completamente esgaçado pelas passagens de dezenas de betetistas) apenas a três quilómetros da meta. Digladiei-me taco a taco com um companheiro que também furou o bloqueio e que não queria abandonar a prova depois de tantos quilómetros de dureza e chegámos ao fim praticamente juntos.

A organização tinha-me deixado muito bem instalado num hotel muito perto da meta, por isso usei este privilégio para tomar um duche com todas as condições antes de aproveitar o almoço que estava ao dispor dos atletas.

À mesa com alguns participantes não havia grande discrepância de opiniões e a qualidade do percurso e das paisagens equivalia à dureza do traçado.

Mesmo com a intempérie a atrapalhar a festa dos menos rápidos, o saldo do dia foi mais que positivo e agradeci a todos os membros da organização pelo excelente trabalho na realização da Azores MTB Marathon por me terem recebido neste evento.

Na linha da frente

Enquanto os últimos betetistas ainda lutavam contra o vento nas encumeadas do vulcão da Lagoa das Sete Cidade, já os atletas da frente tinham cortado a meta.

A Azores MTB Marathon é uma prova oficial, valendo pontos para o ranking da UCI, por isso os melhores do Mundo marcaram presença em Ponta Delgada.

Um grupo de 10 corredores liderou a corrida nos primeiros quilómetros, mas demorou até alguém decidir enfrentar o vento de frente sem tanta ajuda, até que Kristian Hynek e Pedro Romero se destacaram, cruzando a meta em primeiro e segundo lugar, respetivamente.

No encalço dos lideres, Alban Lakata, Ben Thomas e Hernani Silva revezaram-se nas subidas e descidas, seguindo bastante juntos até aos últimos quilómetros, em que as posições finais ficaram definidas.

A senhora mais veloz foi a espanhola Susana Carballo, seguida de Tânia Neves e Celina Carpinteiro.

GRATIS

FAZ O DOWNLOAD

AINDA NÃO DECIDISTE ONDE PASSAR AS PRÓXIMAS FÉRIAS DE BICICLETA?

Temos vários roteiros para ti, com VOUCHERS DE DESCONTO, numa edição GRATUITA!

www.biketeam.pt/roteiros

VOLUME 1
BIKE magazine
AS MELHORES PAISAGENS E LOCAIS HISTÓRICOS
QUE TIPO DE BIKE LEVAR
bikotel
INCLUI VOUCHERS DE DESCONTO
QUAL A MELHOR ÉPOCA DO ANO
CONHECE OS NOSSOS BIKOTELS FAVORITOS
GUIA DE ROTEIROS
PASSA FÉRIAS COM A TUA BICICLETA
ONDE DORMIR · ONDE COMER · O QUE VER
VOLUME 2
BIKE magazine
COM O APOIO
bikotel
INCLUI VOUCHERS DE DESCONTO
ROTEIROS NA COSTA E NO INTERIOR DO PAÍS
INCLUI SUGESTÕES DE VISITA (MUSEUS, CASTELOS, PRAIAS, ETC)
OS MELHORES SINGLETRACKS
GUIA DE ROTEIROS
PASSA FÉRIAS COM A TUA BICICLETA
ONDE DORMIR · ONDE COMER · O QUE VER

VOLUMES 1 E 2

Monitorizar em tempo real a cadência de pedalada é um item preponderante para a potencialização da performance de um betetista que não raras vezes é descurado.

A CADÊNCIA DE PEDALADA

A CADÊNCIA TRADUZ O NÚMERO DE REVOLUÇÕES POR MINUTO CORRESPONDENDO À BASE DE TODO O TRABALHO REALIZADO PELO CICLISTA AO LONGO DE VÁRIOS ANOS DE TREINO. APESAR DE TER UMA ENORME IMPORTÂNCIA NA BASE DO DESENVOLVIMENTO DO ATLETA, É UM DOS ASPETOS QUE NÃO RARAS VEZES É NEGLIGENCIADO NO TREINO.

[texto] Tiago Aragão
[imagem] Podium, Arquivo

Hoje em dia, existem cada vez mais ferramentas de controlo em tempo real do ritmo a que pedalamos, pelo que, há que usufruir corretamente dessa informação por forma a otimizar o processo de treino e a tirar maior proveito de cada hora de treino despendida em cima da nossa montada.

Apesar de o peso ser uma das preocupações preponderantes ao montar uma bicicleta, um sensor de cadência é um extra que acrescenta qualidade ao treino, e não representa um acréscimo significativo no peso total.

Preciosismo ou não

Numa sociedade "velocipédica" em que se olha demasiado ao peso e ao design de materiais, é normal constatar-se o que atrás foi referido, e encontrarem-se bicicletas que custam uns milhares de euros sem que sejam equipadas com os requisitos mínimos para um treino com alguma qualidade. Mais do que um utensílio de treino é uma das ferramentas fundamentais que influi diretamente quer no treino, quer na saúde (melhoria do trabalho físico a implementar, com incrementos significativos na eficiência cardiorrespiratória). Assim, no final de contas, se analisarmos o investimento inerente a um GPS com monitor de frequência cardíaca e cadência, acaba por ser irrisório no montante global que envolve o conjunto da bicicleta com os seus componentes mecânicos.

Cadência

Consoante o perfil do terreno que encontramos, automaticamente, e na maior parte das vezes inconscientemente, adaptamos o ritmo de pedalada à facilidade ou dificuldade de deslocamento encontrada. Acontece que, um ciclista experiente automaticamente adapta a sua relação de andamentos (desmultiplicações), mantendo alguma linearidade na sua cadência de pedalada.

Isto acontece com naturalidade devido à necessidade de manter homogéneo o ritmo/intensidade de treino, sem oscilações significativas que, irão representar alternâncias mais ou menos vincadas no metabolismo energético envolvido para o esforço em questão, e com isso, poder inferir diretamente na

▶

Continental
MARINHEIRO
ROCKSHOX

UM RITMO DE PEDALADA MAIS LEVE E RITMADO ENVOLVE UM MENOR GASTO ENERGÉTICO

sua disponibilidade física a curto ou médio prazo. Contudo, verificamos frequentemente nos ciclistas mais inexperientes ou informados, o recurso natural a cadências de pedalada mais baixas (e andamentos mais pesados), levando a um desgaste energético superior e muitas vezes a quebras acentuadas no rendimento físico em treinos e/ou provas, sem que as mesmas aparentemente tenham outra explicação para a sua ocorrência, senão, o trabalho mais em força e menos em cadência.

Cadência ótima

Um ritmo de pedalada mais leve e mais ritmado (cadências superiores) envolve um menor gasto energético, levando a que o betetista se mantenha num patamar fisiológico aeróbio, recorrendo sobretudo ao metabolismo das gorduras.

Com um incremento na força de pedalada, com consequente diminuição do ritmo de pedalada, o esforço envolvido cresce proporcionalmente, conduzindo o indivíduo mais precocemente a uma situação de fadiga, que pode ser mais ou menos pronunciada.

Neste sentido, e no seguimento da evolução que o ciclismo tem registado nas últimas décadas, atualmente recorre-se por norma a um ritmo de pedalada superior a 90 rotações por minuto, sendo natural verificar que, os ciclistas de mais elevado nível competitivo, já apresentam registos na ordem das 100 rpm ou mais. Apesar de parecerem ritmos de pedalada exageradamente altos, a evolução do treino e dos ciclistas tem-se direcionado muito nesse sentido, quer pela crescente eficiência biomecânica e fisiológica que as cadências elevadas proporcionam, quer pelos melhores resultados mecânicos alcançados (tração do velocípede), à medida que as cadências aumentam. É neste sentido que hoje se direciona e condiciona o treino de ciclistas para cadências mais altas, de forma a também tornar o organismo mais eficiente no processo de transporte energético até aos músculos ativos, bem como na execução do próprio gesto técnico, pois exigirá um maior volume de repetição sistemática do ato de pedalar. Esta combinação leva a que o betetista tenha uma adaptação maior, que é fácil de analisar pela diferença verificada no número de pedaladas/treino

Cadências elevadas proporcionam uma crescente eficiência biomecânica e fisiológica

executadas, ao aumentar por exemplo a cadência média de treino de 80 para 90 a 95 rpm - que numa semana de treino pode significar mais 12000 pedaladas, e num mês mais 50000! Ou seja, para uma igual duração de treino, a quantidade de trabalho aumenta muito significativamente.

A escola antiga e o trabalho de força

Contudo, existem ainda situações em que se recorrem a cadências mais baixas e andamentos mais pesados para desenvolver o trabalho de força dos atletas. Sendo um trabalho com pertinência e significado fisiológico importante, é contudo um recurso que paulatinamente vai entrando cada vez mais em desuso. Isto acontece principalmente por se procurar amiúde um tipo de treino mais direcionado para a realidade

tiagoaragao.com
PERFORMED BY
VOUCHER DE DESCONTO
20%
Descontro válido até 20/12/2015

Os assinantes da **BIKE MAGAZINE** têm um **DESCONTO DE 20%** sobre o valor do teste de VO2máx com Avaliação Antropométrica.
Para usufruir, acede a **www.tiagoaragao.com** e faz a tua marcação nos contatos.
Não te esqueças de referir este desconto. Obrigatório apresentar este voucher (não serão aceites fotocópias).
O desconto é aplicável quer no CTAD do Porto quer no de Lisboa.
BIKE magazine

e mais específico, desvalorizando-se ao mesmo tempo este trabalho mais condicionado.

Assim, apesar de ainda se fazer uso de um treino com cadências mais lentas, recorre-se cada vez menos a cadências tão pesadas e andamentos tão altos, como os utilizados antigamente. Ao invés, procura-se uma relação entre cadência e andamentos mais próximas da realidade, promovendo mais força, mas não sendo um trabalho em intensidade tão notório e de cadências baixas tão marcadas. Seguindo as novas tendências ao longo dos vários meses de treino que compõem a época desportiva a quantidade de treino e consequente taxa de produção de força crescem muito consideravelmente em relação ao que se fazia antigamente, pelo que, os índices de força/potência dos atletas, são também maiores e apresentam menores necessidades de força do que os seus antecessores.

A MEDIÇÃO DA CADÊNCIA DE PEDALADA É UMA FERRAMENTA QUE INFLUI DIRETAMENTE NO TREINO E NA SAÚDE

ASSINA A BIKE Magazine

E RECEBE UNS ÓCULOS

PRO
POWERS YOUR PERFORMANCE

AGORA MAIS FÁCIL
www.assinerevistas.com

Linha Direta Assinantes
21 415 45 50

PEÇA A SUA REFERÊNCIA
MB
MULTIBANCO

2ª A 6ª FEIRA, 9H30-13H00 E 14H30-18H00
[Fax] 21 415 45 01
[E-mail] assinaturas@motorpress.pt

OFERTA

*Oferta limitada ao stock existente e até à saída da próxima edição. Os produtos incluídos nesta oferta são da exclusiva responsabilidade do fabricante.

Sim, quero assinar a BIKE Magazine:

COM OFERTA ☐ 1 ano por 40,29€ (15% DESCONTO) e receber uns óculos PRO GAZ

SEM OFERTA ☐ 1 ano 25% de desconto por 35,55€ (EX.:2,96€) ☐ 2 anos 35% de desconto por 61,62€ (EX.:2,57€)

(oferta e preços válidos apenas para Portugal)

Favor preencher com MAIÚSCULAS

Nome
Morada
Localidade
Código Postal -
Telefone
e-mail
Profissão
Data de Nascimento - -
Já foi assinante desta revista? Sim ☐ Não ☐ Se sim, indique o nº
NIF (OBRIGATÓRIO)

MODO DE PAGAMENTO

☐ **Cartão de Crédito nº** válido até - CVV Indique aqui os 3 algarismos à direita da assinatura no verso do seu cartão

☐ **Cheque nº** no valor de , €, do Banco à ordem de Motorpress Lisboa

Remessa Livre 501 - E.C. Algés - 1496-901 Algés

NÃO ACEITAMOS CARTÕES VISA ELECTRON

☐ Assinatura ______________________________

Valor das assinaturas para residentes fora de Portugal, 1 Ano 12 Edições (inclui 20% de desconto) - Europa - 58,71€ - Resto do Mundo 71,79€

Ao aderir a esta promoção compromete-se a manter em vigor a assinatura até ao final da mesma. A assinatura não inclui os brindes de capa ou produtos vendidos juntamente com a edição da revista.
Os dados recolhidos são objeto de tratamento informatizado e destinam-se à gestão do seu pedido. Ao seu titular é garantido o direito de acesso, retificação, alteração ou eliminação sempre que para isso contacte por escrito o responsável pelo ficheiro da MPL.
Caso não pretenda receber outras propostas comerciais assinale aqui ☐
Caso se oponha à cedência dos seus dados a entidades parceiras da Motorpress Lisboa, por favor, assinale aqui ☐

BK 224

TAÇA DE PORTUGAL DHI

A GLÓRIA DOS VENCEDORES

Ao vencer na Padela, em Viana do Castelo, a derradeira etapa da competição, o piloto madeirense Emanuel Pombo conquistou a Taça de Portugal de Downhill em Elites masculinos. O corredor da Liberty Seguros/CicloMadeira completou de forma bem-sucedida a prova com o registo de 2:35,3 minutos, deixando o segundo classificado, Fernando Silva (RG/Centro Óptico de Fafe), a 3,5 segundos. Por sua vez, o lugar mais baixo do pódio ficou na pertença de José Vasconcelos (FAC/Famalicense Atlético Clube), atleta que gastou mais 3,6 segundos do que o líder. No setor feminino o dia foi de alegria para Filipa Peres (Penacova DH/UD Lorvanense), competidora que festejou a vitória na Padela. Este resultado permitiu-lhe inscrever o seu nome na galeria de vencedoras da Taça de Portugal de DHI.

Nas restantes categorias, o germânico Silas Grandy (MCF/XDream/Município de S. Brás) seria coroado como grande vencedor em Juniores. Já em Cadetes João Pereira (Desportivo Jorge Antunes) subiria ao mais alto lugar do pódio, cenário semelhante vivido por Paulo Domingues (MS Mad/Team Racing Portugal) em Masters 30. Por sua vez, em Masters 40 seria Miguel Dávila (CC Traviessas) a dar cartas, ao passo que em Masters 50 foi Augusto Pedrosa (Desportivo Jorge Antunes) a celebrar o triunfo.

Coletivamente coube aos elementos da MCF/Xdream/Município de S. Brás a honra de erguer a Taça.

BRUNO ROSA FAZ HISTÓRIA

POWERADE MTB NON STOP MADRID-LISBOA

Bruno Rosa foi o grande vencedor da III edição da Powerade MTB Non Stop Madrid-Lisboa, ao vencer na categoria solo a competição que liga as duas capitais ibéricas. O atleta percorreu os 770 quilómetros que separam a cidade madrilena da urbe lisboeta em 40h32m22s, tornando-se assim no primeiro betetista lusitano a vencer uma categoria desta competição. Em foco nesta variante esteve igualmente Rodolfo Dias, que cortou o pano de xadrez no terceiro posto.

A III edição da Powerade MTB Non-Stop Madrid-Lisboa seria igualmente de boa memória para os elementos que compuseram a equipa MMR/Powerade/Garmin, que por intermédio do contributo de Ibon Zugasti, Julen Zubero, Vidal Celis e Joseba Albizu Lizaso venceu a classificação geral desta prova ibérica, depois de se superiorizar ao sprint à formação Sportbike/Extremadura, constituída por Manuel Beltrán, José Luis Carrasco, Pedro Romero e Brandan Márquez. Já no terceiro posto quedar-se-ia a equipa MMR Bikes Factory Team de Marco Antonio Prieto, Rubén Menéndez e Víctor de la Parte. No que concerne à prestação lusa, a melhor equipa nacional em competição foi a Município de Coruche 2, formação que cortou o pano de xadrez no 16.º posto, graças ao contributo de Sérgio Silva, Patrício Rebola, Rui Santos e Sérgio Rodrigues. Realce ainda para o desempenho do conjunto Tri-Alarmes/RideMyBike/Powerade, constituído pelo ex-futebolista João Tomás, o ciclista Rui Sousa, José Fonseca e Mário Carvalho, e que chegou à linha de meta, situada no Parque das Nações, em Lisboa, no 22.º posto. Já na categoria feminina foi a equipa Where is the limit women, representada por Sandra Jordà, Sandra Santanyes, Anna Ramírez e Mayalen Noriega a ditar as suas leis. Um total de 560 participantes conseguiu completar esta travessia ibérica.

ODEMIRA BIKE RACE 2015

"ALGARVIOS" DITAM LEIS EM ODEMIRA

Valério Ferreira (BTT Loulé/BPI) foi o protagonista do Odemira Bike Race 2015, competição a cargo do Clube BTT Odemira que teve lugar no fim de semana de 10 e 11 de outubro e no qual o algarvio venceu com mestria na categoria a solo. Motivo de júbilo tem também Fernando Carriço (Clube de Praças da Armada), betetista que ficou na posse da medalha de prata, com António Brissos (BTT Loulé/BPI) a fechar as contas no que aos três primeiros diz respeito. Já na variante de duplas, foi o par algarvio composto por Ricardo Pedro e Valdemar Teixeira (ExtremoSul/Hotel Alísios/Caixa Crédito Agrícola S.B. Messines) que saboreou o doce travo da vitória. No segundo lugar desta categoria ficou a dupla constituída por Rafael Sacramento e João Martins (ADECT/Alumínios Sacramento), com o par Ricardo Félix e Hugo Vilhena (FBikes) a selar o lote dos três primeiros.

A prova alentejana foi constituída por duas etapas. A jornada inaugural decorreu ao longo de 75 quilómetros, tendo partida e chegada à vila de Odemira, ao passo que a segunda tirada contou com partida e chegada em Sabóia.

A 21 DE NOVEMBRO

GALA DA ACM

Associação de Ciclismo do Minho

A Casa das Artes, em Vila Nova de Famalicão, servirá de cenário para a 7.ª edição da Gala de Encerramento da Associação de Ciclismo do Minho, iniciativa que terá lugar no dia 21 de novembro, pelas 16 horas. Na cerimónia serão homenageados os atletas minhotos que se sagraram Campeões Nacionais em 2015 e que conquistaram resultados de relevo a nível internacional. De igual modo, serão entregues os prémios finais do Campeonato do Minho de Ciclismo de Estrada - Raiz Carisma, Campeonato do Minho de XCO/Mapfre Seguros, Campeonato do Minho de DHI/Cision, Campeonato do Minho XCM/Arrecadações da Quintã e dos Troféu Revelações de ciclismo de Estrada/Raiz Carisma e de XCO/Mapfre Seguros.

O programa da Gala incluirá vários momentos de animação e a entrada será livre (até ao limite da capacidade do espaço). **Informações adicionais em www.acm.pt.**

CAMPEONATO DO MINHO DE XCM

BERÇO DO ALVARINHO DECIDE CONTAS DO TÍTULO

Organizada pelo Clube de Cicloturismo de Monção, em parceria com a Associação de Ciclismo do Minho, realiza-se a 15 de novembro, em Monção, a Maratona BTT Berço do Alvarinho, última e decisiva etapa pontuável para o Campeonato do Minho de XCM/ Arrecadações da Quintã.

Constituída por uma Maratona caracterizada por uma extensão de 60 quilómetros, assim como por uma Meia Maratona que levará os betetistas participantes a pedalarem ao longo de 42 quilómetros, esta competição minhota irá disputar-se nos trilhos da vila raiana de Monção, começando e terminando no centro da localidade de Berço do Alvarinho. O custo da inscrição será de 8 euros para atletas federados e de 10 euros para betetistas não-federados. **Poderás saber mais através do site www.acm.pt.**

11.° HERO MTB HIMALAYA

LEÃO PINTO: O REI DO HIMALAIA

Fazendo jus ao dorsal de número um da corrida, Luís Leão Pinto foi o grande vencedor da edição de 2015 da variante masculina a solo do Hero MTB Himalaya, competição que decorreu entre 27 de setembro e 4 de outubro. Na luta pelo mais alto lugar do pódio, o betetista português superiorizou-se a Andi Seewald, betetista que teve de se contentar com o estatuto de vice-líder. Lugar de relevo na cerimónia protocolar teve também Pau Zamora, atleta cujo desempenho ao longo da prova lhe valeu a conquista do mais baixo dos lugares do pódio. Também na variante feminina a solo esta competição correu de bom grado para as cores nacionais, com Ilda Pereira a alcançar o segundo lugar de uma prova vencida por Catherine Williamson. Ao finalizar na terceira posição o 11.º Hero MTB Himalaya, também Laxmi Magar foi uma das figuras de destaque desta corrida. **Para acederes às classificações completas desta prova basta consultares o sítio www.mtbhimalaya.com**.

CRÓNICA

CELINA CARPINTEIRO

ATLETA DE XCM

“FASE DE TRANSIÇÃO”

Estamos numa fase de transição: o outono já começou e com ele surgem os dias mais frios, mais chuvosos e “mais pequenos”! A época já vai longa e foram muitos os treinos duros, as competições, as viagens e as rotinas de levantar cedo e não descurar uma alimentação regrada. Os objetivos principais já passaram, as provas mais competitivas vão escasseando. Está na altura de sair para andar de bicicleta e não tanto de treinar. Nesta fase não arrumo de vez a bicicleta a um canto durante três semanas a um mês mas diminuo sim a frequência dos treinos bem como o seu grau de intensidade. São os chamados treinos livres. Recomeço as corridas, ando de patins, frequento o ginásio, aproveito para participar em eventos de lazer ou passeios e treinos em grupo de amigos que, durante a época, ficam hipotecados por ter de levar a cabo um treino mais específico. Também é altura de pensar na próxima temporada, bicicletas e objetivos. Esta é uma fase importante pois permite-nos descansar corpo e mente e preparar-nos ainda com mais afinco para a época seguinte.

CRÓNICA

DAVID ROSA

ATLETA OLÍMPICO DE XCO

UMA LESÃO NUNCA VEM SÓ

Quando estamos parados algum tempo - seja por lesão, por nos encontrarmos a recarregar baterias ou por simples falta de tempo - convém relembrar que o nosso corpo também perdeu rotinas que ganhou ao longo de um extenso processo de treino. Com isto quero dizer que após uma paragem longa, mesmo que ao treinar com a sensação de "afogado" não sintamos dores, ao apertar um pouco facilmente contraímos uma lesão. Eu sei disso, mas ao ter uma contagem decrescente bastante apertada para ganhar forma até ao final de época, não havia outra forma de treinar sem fazer "all-in". Ao fazê-lo, adivinhem? Lesão no joelho! Num treino já bastante intenso com sprints, fiquei com os músculos contraturados e, consequentes, dores fortes num joelho, o que levou a nova paragem forçada. Como diz o ditado: "Faz o que eu digo, não faças o que eu faço". Agora, com nove dias de treino, vou tentar disputar a Taça de Portugal, onde com quatro vitórias em quatro provas e uma não comparência, devido a lesão, estou em 2º lugar. Não vai ser nada fácil, até porque o "motor" está longe de estar afinado e, em termos técnicos, é de esperar muita cautela da minha própria consciência, pois a clavícula ainda não está cicatrizada. Com isto tudo, o meu objetivo irá passar pelos pontos UCI em disputa nessa corrida. O mais importante é mesmo pensar em 2016, que será, como todos sabem, um ano olímpico e no qual tenho a ambição de estar a 100%.

2.ª EDIÇÃO DO CALHETA DOWNTOWN

POMBO VENCE NA CALHETA

O piloto Emanuel Pombo (Liberty Seguros/Ciclomadeira) foi o grande vencedor da 2.ª edição do Calheta Downtown, competição realizada na região Autónoma da Madeira, cuja organização ficou a cargo da Associação de Ciclismo da Madeira em parceria com o Município da Calheta.

Mais de duas dezenas de participantes compareceram na linha de partida para fazer face a um traçado urbano com início no Lombo da Atouguia e chegada junto à igreja paroquial daquela localidade madeirense.

Com o registo de 2m09s27, Emanuel Pombo superou toda a concorrência, saboreando uma importante vitória. Na segunda posição ficaria Alexandre Gouveia (CDR Prazeres), com Tiago Freitas (Clube Cinco Riders/Mel de Cana/ Ribeiro Seco) a fechar o restrito lote de lugares do pódio.

Já na variante feminina Stephanie Erens, da equipa Caniço Riders/Mel de Cana – Ribeiro Seco, conquistou o título nesta competição insular.

EM AVIS

MARINHEIRO E VÁZQUEZ ERGUEM A TAÇA

Ricardo Marinheiro (S.L. Benfica) e Lucia Vázquez (PC Quintena) são os grandes vencedores da edição de 2015 da Taça de Portugal Liberty Seguros de XCO, na categoria de Elite.

Na derradeira prova pontuável desta competição, disputada na vila de Avis, no distrito de Portalegre, Ricardo Marinheiro não concedeu hipóteses à concorrência, comandando da primeira à última volta, num desempenho que lhe permitiu cortar isolado a linha de meta, obtendo assim uma saborosa vitória que o catapultou para a tão ansiada conquista do troféu. Em Avis, Sebastian Batchelor (Fluid Fin Race Team) seria segundo, com Mário Costa (ASC/Focus Team/Vila do Conde) a fechar o restrito naipe dos três primeiros.

A última prova da Taça de Portugal de XCO assinalou ainda o retorno à competição de David Rosa, depois de uma longa paragem por lesão. O Campeão Nacional acusou a falta de ritmo, quedando-se pelo oitavo lugar, uma prestação que o impediu de discutir a geral da Taça. Já a prova feminina foi palco para uma exibição a solo de Lucia Vázquez, que ergueu a Taça de Portugal de XCO depois de um desempenho exemplar, que lhe permitiu cortar o pano de xadrez desta última prova com uma larga vantagem sobre a segunda classificada Joana Monteiro (ASC/ Focus Team/Vila do Conde). Por sua vez, o terceiro lugar do dia ficaria na posse da estoniana Maaris Meier (Maiatos/Reabnorte).

* Não quero saber

Graças à construção Optima Panel e às costuras seladas, as capas de sapatos SHIMANO são à prova de vento e resistentes à água. Os detalhes refletores criam maior visibilidade e segurança para o ciclista.

SHIMANO

PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com

BIKES MADE IN AUSTRIA

WWW.KTM-BIK[illegible]T

SCARP BOOST

MENOS PONTOS DE ROTAÇÃO. MAIS IMPULSO. MAIS VELOCIDADE

PEDALA À POTÊNCIA MÁXIMA, SEM TREPIDAÇÕES.

O sistema de amortecimento traseiro SLL - Straight Line Link -possui uma definição estrutural inigualável: não existe ponto de rotação junto ao eixo da roda traseira, tal como se estandardizou por diversos fabricantes de bicicletas.

INOVAÇÕES QUE TE VÃO TORNAR O MAIS VELOZ

O triângulo traseiro consiste numa única peça com escora inferior e rolamentos sobredimensionados que maximizam transferência de potência do ciclista e minimizam as tensões adversas sobre o quadro e amortecedor.

TRAÇÃO PLENA E RESPOSTA IMPETUOSA

A inovação tecnológica do SLL sobrepõe-se pelas escoras traseiras superiores cuja geometria progressiva e o blend de camadas de carbono criam um efeito de semi-amortecimento passivo controlado. Esta solução reforça a rigidez, reduz as tensões adversas sobre quadro e acentua a transferência de potência do atleta para a bicicleta.

QUADRO INTEGRAL CARBONO PERFORMANCE

CUBO TRASEIRO BOOST: 12x148mm

MANÍPULO REMOTO DA SUSPENSÃO

BALANCEIRO EM CARBONO

PEDALEIRO PRESS-FIT

INTEGRAÇÃO INTERNA DOS CABOS

PESO: 9,8 KG

AMORTECIMENTO SLL STRAIGHT-LINE-LINK

CUBO DIANTEIRO BOOST: 15x110mm

MANÍPULO REMOTO DO AMORTECEDOR

FIXAÇÃO DIRECTA DO DESV. TRASEIRO NO QUADRO

DIREÇÃO TAPER

DROPOUT INTEGRADO NO EIXO TRASEIRO/QUADRO

PREÇO: 7199 €

WWW.KTM-BIKE.PT
MEDIA@KTM-BIKE.PT
/
/KTM-BIKE.PT
/
www.castanheiraecastanheira.pt
marketing@castanheiraecastanheira.pt
/
CASTANHEIRA

KTM
BIKE INDUSTRIES